



GYETVAI ANNA

GONDOLATOK AZ AGRESSZIÓRÓL

Gyarkan halljuk, mondjuk a mindennapi életünk során, hogy egyre agresszívebbek az emberek. Vajon mit értünk alatta? Hogy a buszon összeszólalkozott két ember? Hogy az óvodában az egyik gyermek megharapta a másikat? Hogy a szomszédok megint kiabálnak egymással? Hogy a párom nem szól hozzám már egy napja? Hogy a boltban az eladó csúnyán néz ránk? Sorolhatnánk a helyzeteket, amikor használjuk az „agresszió” kifejezést, de mindig kicsit más kontextusban, más árnyalatban tesszük ezt. Felteszem a kérdést a kedves Olvasónak: Ön szerint mi az agresszió? Hogyan definiálná?

Valószínűleg mindenkinek van egy tanult vagy saját megfogalmazása arra, hogy mit ért az agresszió alatt. Pedagógusként talán fontos, hogy kicsit az agresszív megnyilvánulások mögé lássunk, illetve megértsük annak motivációit, így annak kezelése is könnyebbé válhat.

E cikkben az agresszióról való elmélkedésre hívom a kedves Olvasót. Többféle elméletet szeretnék bemutatni különböző elméletalkotóktól, így ki-ki megtalálhatja a hozzá legközelebb állót. Leginkább általánosságban lesz szó az agresszióról, de külön kitérek a gyermekkori agresszióra is.

A bevezetőben arra próbáltam utalni, hogy a mindennapjainkban mennyiféle helyzetben jelenik meg az agresszió kifejezés. A tudományban sincs ez másképp. Különböző nézőpontokat kaphatunk számos tudományterületről, mint például a pszichológia, pedagógiai, szociológia, biológia, antropológia, jog, kriminológia területéről (Németh, 2013).

AZ AGRESSZIÓ DEFINÍCIÓI, ELMÉLETEI

Az agresszió megértéséhez először az állatvilágban kezdtek válaszokat keresni a kutatók. Igyekeztek párhuzamot, közös pontokat, különbségeket találni az emberi és az állati agresszió között.

Fromm (2001) egy igen jelentős különbséget emel ki az embereknél, illetve az állatoknál előforduló agresszió között. Azt mondja, hogy az állatok egyik fajánál sem lelhető fel olyan mértékű fajtárs elleni agresszió, mint az embernél. Az agresszív megnyilvánulás célja az állatok esetében a terület, a nőtények és az élelem felosztása, az emberek esetében viszont gyakran fordul elő, hogy jövőbeni, akár végül nem valós fenyegetésre is agresszív magatartás a válasz. Fromm (2001) azt is megemlíti, hogy az ember esetében

nemcsak a fizikai egyensúly fenntartása játszik szerepet, hanem a lelki egyensúly megtartása is, és ha bármelyiket veszélyben érezzük, agresszívan reagálunk.

Az agresszió legtöbbször használt definíciója így hangzik: „Agressziónak nevezünk minden olyan viselkedést, melynek célja a másoknak vagy önmagunknak szándékosan okozott kár, szenvedés” (Németh, 2013).

„Agresszióról beszélünk támadó jellegű magatartás, ellenséges – legtöbbször feszültséggel járó – belső rezdülések, élmények jelentkezésekor, amelyek irányulhatnak a külvilágra, személyre vagy befelé az átélőre magára; lehetnek tudatosak, vagy tudattalanok, megmutatkozhatnak közvetlenül vagy közvetve (például bosszúságot okozó ajándék küldése), akár átalakult formában is (például elfojtott agresszióból származó szorongásban, testi tünetekben)” (Hárdi, 2010). Ez a definíció tartalmában nagyon hasonló az elsőhöz, mégis azt érezhetjük, hogy egy kicsit közelebb kerültünk, tágabb magyarázatot kaptunk a jelenségre.

Az agresszió kutatásának fő kérdése, hogy tanult vagy ösztönös viselkedés-e. Mind a két nézőpont mellé találhatunk felsorakoztatva igazán ér-

dekes elméleteket. A teljesség igénye nélkül tekintem most át őket.

Freud munkássága különleges e tekintetben, hiszen ő kétféle elméletet is alkotott az agresszióról. A korai elmélete szerint az agresszív megnyilvánulás egy ösztönös reakció, amelyet frusztráció okoz (ilyen frusztráció pl.: a kielégületlen igények, el nem ért célok, provokáció, fizikai ingerek – túl hideg/meleg –, stb.). A személy alapvetően feszültségmentes állapotra törekszik, és ha ennek fenntartása elé akadály gördül, akkor különböző agresszív érzelmi megnyilvánulások segítenek a feszültség levezetésében, mint például düh, harag, ingerlékenység. Amikor Freud újra górcső alá vette az agressziót, két ellentétes ösztönt különböztetett meg: az élet- (erosz) és a halálösztönt (thanasz). Az előbbi az ön- és fajfenntartás miatt fontos, az utóbbit pedig egy destruktív ösztönként ír le, amely az élet elpusztítására irányul. Ami nagy változás az előző elméletéhez képest, hogy itt már nemcsak az „én” kerül előtérbe, hanem „mások” is képbe kerülnek, ugyanis a thanaszos kívülre is irányulhat. Összességében Freud és a követői is azt vallják, hogy az agresszió egy velünk született dolog, minden embernek van egy alapvető késztetése a rombolásra. Sőt kiemelik annak fontosságát, hogy a bennünk rejlő agresszív indulatok felszínre törjenek és kifejeződjenek, különben sokkal súlyosabb helyzetben, váratlanul törnek elő, esetleg valamilyen szomatikus betegségben fejeződnek ki. Freud követői viszont arra is felhívják a figyelmet, hogy a bennünk lévő agressziót érdemes társadalmilag elfogadott módon levezetni (Freud, 2011, 2003; Németh, 2013).

Dollard és Miller (1939) frusztráció-agresszió hipotézis néven elhíresült elmélete Freudhoz hasonlóan azt mondja ki, hogy a frusztráció szüli az agressziót. Azonban fontos különbség, hogy amennyiben a személy nem találkozik frusztrációt kiváltó helyzettel, nem lesz agresszív.

Albert Bandura (1973) az agresszió jelenségét egy új szögből világítja meg. Elméletében kulcsfogalom a modellhatás. Szerinte az agresszív magatartást a fejlődésünk során sajátítjuk el. A minket körülvevő modellszemélyektől (családtagok, pedagógusok, baráti kör stb.) tanuljuk meg, hogyan érdemes viselkedni, milyen bevált viselkedéses formák vannak egy cél elérése érdekében. Bandura szerint mivel az agresz-

zió társas hatások következménye, ezért nagyobb lehetőségünk van a megfélemezésére is.

Azt érezhetjük, hogy minden említett elméletben van egy-egy olyan pont, amely nagyon megállja a helyét, viszont mégis ellentmondanak egymásnak. Akkor hol az igazság? Buss és Shackelford (1997) interakcionista nézőpontja ötvözi e két álláspontot és azt mondja, hogy az agresszió mindenkinél ott van, mindenkinél megnyilvánul valahogy, viszont a környezettől függ, hogy miként tanuljuk meg a feszültségünket levezetni, kifejezésre juttatni.

AZ AGRESSZIÓ TÍPUSAI

Az előző fejezetben láthattuk, hogy maga az agresszió milyen komplex jelenség. Érdemes még tovább differenciálni a fogalom jelentését és megnézni, hogyan is nyilvánul meg a viselkedésben. Az agresszió alábbi típusait különböztetjük meg (Németh, 2013):

- 1. Indulati:** személyes indíttatás az alapja, célja maga a destrukció
- 2. Instrumentális:** itt az eszköz az agresszió egy bizonyos cél eléréséhez
- 3. Aktív:** agresszív viselkedésben nyilvánul meg
- 4. Passzív:** ebben az esetben rejtve marad a károkozás szándékossága, ám az együttműködés mögött mégis indulatokat fedezhetünk fel
- 5. Támadó:** amikor a másik személy az agresszív megnyilvánulás célpontja
- 6. Védekező:** reaktív jellegű, tehát a környezetből nyert ingerekre való védekező válasz
- 7. Antiszociális:** a közösség ellen irányul
- 8. Proszociális:** az egyén és a közösség érdekeit szolgálja
- 9. Közvetlen:** közvetlenül az áldozat ellen irányul
- 10. Közvetett:** az áldozat számára fontos más személyeken vagy tárgyakon keresztül éri el őt az agresszor.

AGRESSZIÓ GYERMEKKORBAN

Az agresszív viselkedés a gyermekeket sem kerüli el, ezért a közoktatási intézményekben is megjelenik.

„Az első, személy felé irányuló, céltudatos harag-agresszió megnyilvánulások másfél-két éves kor táján jelentkeznek” (Ranschburg, 1998). Kiskorban a gyermek haragja csak rövid ideig tart, könnyen elterelhető a figyelme. A kora haladva ez egyre kevésbé lesz lehetséges, a gyermek egy-

re inkább emlékezik az őt ért negatív, bosszantó eseményekre. A kultúránk már egész kicsi kortól különbséget tesz a fiúk és lányok agresszió-kifejezésének a lehetőségeiről. A fiúk esetében sokkal inkább elfogadóbb a társadalom a nyílt agresszió tekintetében (Ranschburg, 1998). Böszörményi (1979) szerint a gyerekeknél az agresszív cselekedet mögött nem mindig található meg a szándékos károkozás motivációja, sokkal inkább a világ felfedezésére való vágy, kíváncsiság (pl. játékok szétszedése, állatok bántalmazása, stb.). Viszont ha ez már iskoláskorú gyerekeknél fordul elő, akkor érdemes figyelmet fordítani arra, hogy mi lehet a gyermek célja az adott viselkedéssel.

A nyílt fizikai vagy verbális agresszióknak gyakran lehetünk szemtanúi az iskolákban, folyosókon, udvarokon, amelyekbe általában valamilyen módon be lehet avatkozni. Viszont az úgynevezett autoagresszió, vagyis önsértés hiába nyílt kifejeződési forma, mégis nehéz észrevenni. „Önsértő viselkedésnek nevezünk minden olyan szándékos cselekedetet, melyet a személy a saját teste ellen, annak megsértésének céljából, de öngyilkossági szándék nélkül végez” (Németh, 2013). Ez az önsértő viselkedés gyakran társul valamilyen pszichiátriai kórképpel, de nem feltétlenül kell így lennie. A kamaszok körében jelentősen magas az önsértők száma (Klonsky, 2007). Hét hipotézist sorol fel a szakirodalom, olyan okokra vonatkoztatva, amelyek az önsértés hátterében állhatnak. Ebből két jelentősebb eredményt találtak. Az egyik az *érzelemreguláció-hipotézis*, amely azt mondja ki, hogy az önsértést egyfajta önnyugtatóként alkalmazzák a szorongás és feszültségek enyhítésére, ilyenkor ugyanis elterelődik a figyelem a negatív érzésekről. A másik pedig az *önbüntetés-teória*, amely arra vonatkozik, hogy a személy saját magára irányuló lekicsinyülő érzéseit fejezi ki (Klonsky, 2007).

Az iskolai erőszak témájának kutatása egészen fiatalnak mondható. Az 1970-es évek elején kezdtek el vele először foglalkozni a skandináv országokban. Utasi (2000) négy iskolaiagresszió-típust különböztet meg, ezek a következők:

1. A tanulók idegen tulajdonban lévő tárgyakkal szembeni erőszakos cselekedete: itt leginkább az iskola, társak, személyzet tulajdonában lévő tárgyak rongálása lép fel

2. A tanulók egymás közti erőszakos viselkedése: fizikai és verbális agresszió

3. A tanulók tanárokkal vagy más iskolai alkalmazottal szembeni erőszakos cselekedete: ez leggyakrabban pszichés erőszak formájában érhető tetten

4. A tanárok erőszakos cselekedetei a tanulókkal szemben: ebben az esetben is leggyakrabban a pszichés erőszak fordul elő.

NÉZŐPONTOK

Egy olyan helyzetben, ahol valamilyen formában agresszió nyilvánul meg, mindig van egy agresszor, aki végrehajtja a cselekvést, van egy áldozat, aki elszenvedti azt és vannak szemtanúk, akik passzívan vesznek részt a helyzetben. Az alábbiakban e három résztvevő jellemzőit, nézőpontjait mutatom be.

■ AZ AGRESSZOR

Általában fontos neki, hogy dominálhasson, irányíthasson. Sokszor pozitív énképpel rendelkezik – ami inkább egyfajta álarc. Megfigyelhető, hogy alacsony a frusztrációtűrése és az empátiája is. Agresszív megnyilvánulásai kapcsán több figyelmet kap, próbálják megállítani.

■ AZ ÁLDOZAT

„A tipikus iskolai áldozatok sokkal szorongóbbak, érzékenyebbek, aggodóbbak, csendesebbek a tanulók többségénél” (Figula et al., 2010). Általában kevés barátjuk van, alacsony az önértékelésük. A megtorlástól való félelem miatt sokszor inkább nem kérik a felnőtt segítségét. Jellemző, hogy pszichoszomatikus betegség lép fel náluk. Ezek a jegyek inkább a passzív áldozatokra jellemzők. Van az áldozatoknak egy másik csoportja is, ők a provokatív áldozatok. Esetükben egyszerre jelenik meg az agresszív és a szorongó magatartás. Legtöbbször koncentrációzavarral, hiperaktivitással diagnosztizálják őket. Nyugtalan működésmódjukból adódóan irritálják a többi tanulót, ezzel feszültséget keltenek maguk körül, amely miatt végül elutasítóan állnak hozzájuk.

■ A SZEMTANÚK

A szemtanúk között általában van, aki védi az áldozatot, aki segíti az agresszort és aki kívülálló marad. Elmondható, hogy egy-egy agresszív esemény után a szemtanúk közül sokan próbálják ki az agresszor szerepét.

Minél pozitívabban értékelik a „modellet” és annak tettét, annál nagyobb valószínűséggel válnak ők maguk is agresszorokká.

Az agresszió irodalma igen terjedelmes, ami egyben azt is jelenti, hogy olyan szelete ez az életnek, amellyel foglalkozni kell, amelynek a megismerésére, megértésére érdemes időt szánni, hogy kellő tudatossággal tudjuk elfogadni és kezelni.

A következő részben az elméleti ismeretek mellett a téma gyakorlati oldaláról is megközelítem az adott témakört.

FELHASZNÁLT IRODALOM

- Bandura, A. (1973). *Aggression: A social learning analysis*. Prentice-Hall.
- Böszörményi Z. (1979). „Psychopatologia”. In.: Böszörményi Z., Brunecker Gy. (szerk.): *A gyermekkor és az ifjúkor pszichiátriája*. Medicina Könyvkiadó, Budapest.
- Buss, D. M., & Shackelford, T. K. (1997). Human aggression in evolutionary psycho-

logical perspective. *Clinical Psychology Review*, 17(6), 605–619.

- Dollard, J., Miller, N. E., Doob, L. W., Mowrer, O. H., & Sears, R. R. (1939). *Frustration and aggression*. Yale University Press.
- Figula E., Margitics F., Pauwlik Zs. (2010). *Családi szocializáció és iskolai erőszak*. Élmény'94 Bt. Kiadó, Nyíregyháza.
- Freud S. (2003). *Gátlás, tünet, szorongás*. In: Szerk.: Erős F.: Sigmund Freud- Válogatás az életműből. Európa Kiadó, Budapest.
- Freud S. (2011). *A halálösztön és az életösztönök*. Belső Egészség Kiadó, Budapest.
- Fromm E. (2001). *A rombolás anatómiája*. Háttér Kiadó Kft., Budapest.
- Hárdi I. (2010). *Az agresszió világa*. Medicina Könyvkiadó Zrt., Budapest.
- Klonsky E.D. (2007). The functions of deliberate self-injury: A review of the evidence. *Clinical Psychology Review*, 27., 226–239.
- Németh G. (2013). „A menekülő és támadó viselkedés motivációja”. In: Bányai É., Varga K. (szerk.): *Affektív pszichológia – Az emberi késztetések és érzelmek világa*. Medicina Könyvkiadó Zrt., Budapest.
- Ranschburg J. (1998). *Félelem, harag, agresszió*. Nemzeti Tankönyvkiadó Rt., Budapest.
- Utasi J. (2000): Erőszak az iskolában. *Család, Gyermek, Ifjúság*, 1. 27–30. Fotó: pixabay.com

KÍSÉRLETEK AZ AGRESSZIÓRÓL

FESHBACH, 1961

- **Kísérleti helyzet:** Negatív bírálatokkal, kritikákkal illetve a vizsgálati személyeket
- 1. csoport: semleges
- 2. csoport: agresszív tartalmú filmet néztek
- **Eredmény:** akik agresszív tartalmú filmet láttak, szóasszociációs feladat során kevesebb agresszív tartalmú szóval reagáltak, mint akik semleges tartalmú filmet néztek
- **Magyarázat:** mások agressziójának látványa hozzájárulhat a saját agresszióknak levezetéséhez – akik az agresszív tartalmú filmet látták, kiélhették saját érzéseiket

LEWIN, 1941

- **Helyzet:**
- 1. csoport: a gyerekek frusztrálva voltak azért, hogy nem játszhattak bizonyos új játékokkal, dróthálón keresztül láthatták csak azokat
- 2. csoport: nem éltek át ilyen helyzetet a gyerekek, rögtön játszhattak a játékokkal
- **Eredmény:** amikor az első csoport gyermekei is játszhattak a vágyott játékokkal, sokkal vadabban, agresszívebben tették azt
- **Magyarázat:** a frusztráció agresszióhoz vezetett

BANDURA, 1973

BOBO-baba kísérlet

- **Helyzet:** öt óvodás csoport
- 1.: látták, ahogy egy felnőtt egy műanyag babával agresszíven viselkedik
- 2.: ugyanezt látták filmen
- 3.: rajzfilmszereplő agresszióját látták
- 4.: nem agresszív felnőttet láttak
- 5.: semmilyen modellt nem láttak
- Frusztrálták az összes csoport tagjait
- **Eredmény:** amikor egy játékokkal teli szobában játszottak a gyerekek, az első három csoport tagjai agresszív viselkedést mutattak
- **Magyarázat:** a modellhatás szerint egy tekintélyszemélynek nagy hatása van a viselkedés tanulásában

Forrás: Bányai Éva, Varga Katalin
Affektív pszichológia, Medicina, 2013

Készítette: Gyetvai Anna, pszichológus