

Лекция на тему «Становление агрессивного поведения и управление агрессией»

Что такое агрессия, так бушующая не только в наших автобусах, электричках, магазинах, на работе, но и, к сожалению зачастую дома. В том месте, где человек должен отдыхать после напряженной жизни среди людей, в обществе, ему приходится защищаться.

Термин агрессия.

В переводе с латинского языка оно обозначает нападение , т.е. когда мы говорим об агрессии , то подразумеваем хотя бы одного агрессора и одну жертву насилия , нападения .Агрессия есть процесс *взаимодействия* по меньшей мере двух людей. Как мы утверждали ранее, агрессия возникает не в социальном вакууме, но в ответ на реальные или воображаемые действия и намерения других людей.

Ученые давно ломают голову откуда берутся агрессивные , злые взрослые люди Есть ли механизм , который смог бы остановить убийц , драчунов и людей оскорбляющих других людей словами . Может в людях это заложено природой и ребенок уже рождается таким порочным . или все же человек таким становится благодаря каким-то факторам окружающего мира . Тогда напрашивается вопрос, что это за факторы и в каком возрасте они начинают действовать на человека.

Биологические основы агрессивного поведения

На эту тему было проделано множество опытов и проведено большое количество исследований. И некоторые ученые начали искать корни агрессивного поведения в генетике человека. т.е. наследственности

Хотя, некоторые факты довольно убедительно подтверждают существование связи между склонностью к агрессии и набором половых хромосом (например, различия в проявлениях агрессивности у мужчин и женщин; высокий процент содержания в исправительных учреждениях лиц с аномалиями половых хромосом), существует сравнительно мало данных, свидетельствующих о том, что половые хромосомы играют решающую роль в формировании агрессивного поведения. Выявленная исследованиями связь некоторых хромосомных аномалий с агрессивным поведением является отражением скорее недостаточного умственного развития, нежели врожденной склонности к совершению преступлений с применением насилия

Характер взаимосвязи между уровнем гормонов и агрессивностью также до сих пор остается довольно неясным. Хотя уровень тестостерона может играть определенную роль в формировании агрессивного поведения и до известной степени быть ответственным за различия между поведением мужчин и женщин, гораздо более важную роль здесь могут играть другие факторы. Тем не менее, мы хотим сделать некоторые предварительные

выводы относительно возможно существующей связи между агрессией и поведением.

Во-первых, тестостерон способен прямо воздействовать на характеристики, которые затем могут приводить или же не приводить к агрессивному поведению.

Во-вторых, существует достаточное количество фактов, свидетельствующих о том, что усиление агрессивности способствует повышению уровня тестостерона (точно так же, как повышение уровня тестостерона ведет к усилению агрессивности).

Похоже, агрессия и возбуждение находятся в тесной взаимосвязи — *при очень специфичных обстоятельствах*. Несмотря на то, что возбуждение при определенных обстоятельствах может привести к агрессии, эти обстоятельства определяются опытом человека. Подобным же образом, хотя агрессия может привести к уменьшению физиологического возбуждения, эта связь зависит от опыта человека относительно соответствующих реакций на провокацию. Это означает, что биологические процессы, на которых кто-то может сфокусировать все свое внимание, несомненно, связаны с опытом и окружением в становлении агрессивного поведения

Но самый важный вывод, на мой взгляд, состоит в том, что большинство биологических факторов не действуют независимо от социального контекста, который оказывает значительное влияние на проявление агрессивности

Мы ознакомились с фактами, свидетельствующими о *наследуемости* агрессии, и пришли к выводу, что, несмотря на то, что в некоторых случаях, действительно, можно говорить о наследуемой склонности к *криминальному поведению*, это отнюдь не означает, что агрессия как таковая просто передается из поколения в поколение. *Половые гормоны*, и особенно тестостерон, в какой-то степени, действительно, «замешаны» в преступлениях. Исследования показали, что степень их влияния довольно ограничена. И правильней было бы говорить не о решающем влиянии биологических либо, наоборот, социальных факторов как детерминант агрессии, а признать, что на агрессию действуют оба типа факторов и что биология и окружающая среда оказывают взаимное влияние друг на друга, не отрицая возможного влияния биологических или генетических факторов на агрессивные поступки или мотивы, значительное число исследователей полагают, что на все случаи проявления агрессии, на ее специфические формы и на цели, которые преследует выбравший, эту модель поведения, в значительной степени влияют уникальные приобретенные навыки индивидов.

Другими словами это социальные факторы.

Социальные факторы агрессивного поведения.

Сначала мы с вами обсудим то, как люди приобретают склонность действовать агрессивно по отношению к другим. Поскольку большинство исследований на предмет возникновения в поведенческом репертуаре

агрессивных реакций фокусируются на том, каким образом маленькие дети усваивают модели агрессивного поведения, центральной темой лекции будет детская агрессивность. Какие факторы, связанные с образом жизни, семьей и ранними детскими переживаниями, могут предопределить последующую агрессивность человека?

Дети черпают знания о моделях агрессивного поведения из трех основных источников: *семья, сверстники, радио и телевизионные передачи.*

Семья может одновременно демонстрировать модели агрессивного поведения и обеспечивать его подкрепление. Вероятность агрессивного поведения детей зависит от того, сталкиваются ли они с проявлениями агрессии у себя дома. Именно в лоне семьи ребенок проходит первичную социализацию. На примере взаимоотношений между членами семьи он учится взаимодействовать с другими людьми, обучается поведению и формам отношений, которые сохранятся у него в подростковом периоде и в зрелые годы. Реакции родителей на неправильное поведение ребенка, характер отношений между родителями и детьми, уровень семейной гармонии или дисгармонии, характер отношений с родными братьями или сестрами — вот факторы, которые могут предопределять агрессивное поведение ребенка в семье и вне ее, а также влиять на его отношения с окружающими в зрелые годы.

Полные и неполные семьи

Прежде чем обратиться непосредственно к семейным взаимоотношениям, следует отметить, что такая характеристика семьи, как «полная или неполная», представляется связанной с агрессивностью детей. Эта характеристика квалифицирует как раз те самые составляющие семейной обстановки, которые связываются со становлением агрессивности, — один или оба родителя живут с ребенком под одной крышей

Например, **Геттинг** обнаружил, что малолетние убийцы зачастую происходят из неполных семей. Но это были семьи не просто с одним родителем, в них, как правило, царит атмосфера беспорядка и безмолвия, где безразличие к чувствам других часто идет рука об руку с физической жестокостью и недостаточной поддержкой и заинтересованностью в жизни ребенка. Такое может произойти, когда родитель начинает срочно создавать вторую семью, например, чтобы доказать своему бывшему мужу или жене что они дальше смогут прекрасно жить с другим человеком, что они не неудачники или стараются уйти с головой в работу. В любом случае ребенок остается предоставлен сам себе и никто не думает о том, что ребенок тяжело может переживать развод родителей, но, к сожалению, он еще не умеет правильно выражать свои чувства. Он может капризничать без повода или замкнуться, в любом случае для ребенка любого возраста развод родителей является травмой, которую он пронесет через всю свою жизнь. Но о разводах мы с вами поговорим отдельно. А сейчас вернемся к причинам возникновения агрессии.

Главным источником живых примеров агрессивного поведения для большинства детей является семья. В литературе о насилии в семье описывается «цикл насилия»; его суть в том, что дети, которые видели, как их родители «практиковали» физическое насилие по отношению друг к другу, склонны воспроизводить аналогичные ситуации во взаимоотношениях с другими. Исследования сообщают о том, что люди, ставшие в детстве свидетелями сцен физического насилия между родителями, были более склонны к физическим разборкам со своими супругами, чем те, кто никогда не был свидетелем родительских драк.

Отношения «родители—ребенок»

Несколько исследований продемонстрировали зависимость между негативными взаимоотношениями в паре «родители—ребенок» и агрессивными реакциями со стороны ребенка. Проведенные опыты убедительно демонстрируют специфическую зависимость между ответственностью родителей и агрессивностью детей. Исследователи наблюдали в лабораторных условиях, как общаются со своими мамами и другими детьми дети в возрасте 1, 2 и 3 лет. Среди множества различных параметров измерялось время, через которое мать берет ребенка на руки, после того как он заплакал или протянул к ней руки; фиксировалось также агрессивное поведение, направленное на других (например, удары, укусы, толчки, стремление отобрать какой-либо предмет). Дети, к которым матери не торопились подходить, вели себя более агрессивно, чем те, чьи матери быстро реагировали на плач или приглашение к контакту.

Согласно *теории привязанности*, маленькие дети различаются по степени ощущения безопасности в своих взаимоотношениях с матерью. Ребенок, у которого в прошлом — надежное, устойчивое и чуткое отношение со стороны матери склонен доверять другим людям, имеет довольно хорошо развитые социальные навыки. Ненадежно привязанный или тревожащийся по поводу своей привязанности ребенок будет либо тревожным, либо избегающим. *Тревожный избегающий* ребенок, в общем, и целом избегает общения с другими людьми. Такие дети неговорчивы и сопротивляются контролю. Они расстраиваются при разлуке с матерью, а ей нелегко его успокоить при новой встрече. Такие дети проявляют физическую агрессию, импульсивны, для них характерны эмоциональные вспышки. Такие дети оценивались своими сверстниками в школе, как участвующие в большем числе драк, по сравнению с надежно привязанными детьми. Женщины, на которых в детстве их собственные матери обращали не так много внимания и которые не получили от родителей необходимой поддержки, склонны применять карательные меры воспитания (например, браниться, шлепать) и срывать гнев на своих детях. Так из поколения в поколение агрессия шагает в нашей жизни нисколько не изменяя свои методы, все та же ругань, толчки, подзатыльники.

Здесь надо сказать об эффекте снежного кома, если у детей (независимо от того, к какой возрастной группе они принадлежат) плохие отношения с одним или обоими родителями, если дети чувствуют; что их

считают никуда не годными, или не ощущают родительской поддержки; они, возможно, окажутся втянутыми в преступную деятельность так как все больше будут ополчаться на других взрослых и детей, не понимая за что их не любят. Дальше больше - сверстники будут отзываться о них как о агрессивных и это будет правдой, потому что этот способ выживания они уже изучили в семье, когда например папа учил «жизни» маму или другого члена семьи, а может и самого ребенка. Потом, когда дети достаточно вырастут, чтобы за себя постоять, а может и раньше они будут вести себя также агрессивно по отношению к своим родителям. Так постепенно, не торопясь, ребенок переходит в разряд трудного ребенка, с которым даже родители, которые преподавали ему первые уроки уже не могут справиться.

Стиль семейного руководства.

Здесь хотелось бы сказать о стилях воспитания, которые применяются в семье.

Один из стилей семейного руководства — **контроль** (степень опеки и осведомленности о своих детях) и **последовательность** (постоянство в предъявляемых требованиях и методах дисциплинарного воздействия). И как его антипод является модель **незрелых методов регулирования дисциплины**, означающие, что в некоторых случаях родители могут игнорировать отклоняющееся поведение ребенка или позволять ему вести себя подобным образом, тогда как в других случаях могут угрожать физическими наказаниями, не осуществляя свои угрозы за этот же проступок. В следующий раз они могут «взорваться» и повести себя агрессивно (например, отшлепать ребенка или задать ему взбучку). Иными словами, родители непредсказуемы и непоследовательны в выборе наказаний за неприемлемое поведение. Такие незрелые методы регулирования дисциплины подготавливают почву для усвоения ребенком силовой тактики отстаивания своих интересов.

Если контроль за поведением ребенка постоянен, и имеет систему, а не от раза к разу и родители будут последовательны в своих взглядах на поведение ребенка (наказания и поощрения), то можно говорить о том, что в этой семье вырастет не агрессивный ребенок.

Взаимоотношения с братьями и сестрами

Также хотелось бы остановиться на проблеме отношений в семье между братьями и сестрами.

Изучая последствия родительского вмешательства в драки между детьми в семье, Фельсон обнаружил, что дети проявляют больше физической или вербальной агрессии против единственного брата или сестры, чем против *всех остальных детей*, с которыми они общаются. Очевидно, взаимоотношения ребенка с братом или сестрой являются основополагающими для научения агрессивному поведению.

Наличие или отсутствие насилия во взаимоотношениях между братьями—сестрами позволяет предсказать индивидуальный уровень агрессивности каждого из них. Наличие насилия во взаимоотношениях

между детьми в одной семье оказывает большее, чем все прочие семейные взаимоотношения, влияние на социализацию индивида, результатом которой становится усвоение силовых моделей поведения.

Наряду с прямыми поощрениями и наказаниями родители преподают своим детям урок на тему агрессивности непосредственной реакцией на детские взаимоотношения. В нескольких экспериментах изучался эффект от вмешательства родителей при агрессии между братьями-сестрами экспериментаторы утверждают, что подобный шаг со стороны родителей может на самом деле потворствовать развитию агрессии. Поскольку младшие дети на правах более слабых могут ожидать, что родители примут их сторону, они, не колеблясь, вступают в конфликт с более сильным противником. Подобное вмешательство родителей приводит к тому, что младшие дети первыми выходят на тропу войны и в течение длительного времени держат осаду старших братьев или сестер. Отсюда несколько неожиданный вывод — «без родительского вмешательства агрессивные взаимоотношения между их детьми редки по причине неравенства сил, обусловленного разницей в возрасте». Исследователи обнаружили, что младшие братья или сестры чаще начинают драку. Кроме того, дети редко ведут себя агрессивно, если родители не наказывают никого из детей, и часто проявляют агрессию, если наказывают старших.

Взаимодействие со сверстниками

Агрессии они также обучаются при взаимодействии со *сверстниками*, зачастую узнавая о преимуществах агрессивного поведения во время игр.

Дети усваивают различные модели поведения (как приемлемые, так и неприемлемые социально) в ходе взаимодействия с другими детьми. И различные формы агрессивного поведения также возникают при общении со сверстниками.

Существуют также свидетельства, полученные при изучении детей, посещавших дошкольные учреждения, что частое общение со сверстниками может быть связано с последующей агрессивностью сообщает, что дети, которые в течение пяти лет перед школой регулярно посещали детский сад, оценивались учителями как более агрессивные, чем посещавшие детский сад менее регулярно. Можно предположить, что дети, которые чаще «практиковались» в агрессивном поведении со сверстниками (например, в детском саду), успешнее усвоили подобные реакции и скорее способны применить их в других условиях (например, в школе).

И в школе, становясь жертвами агрессии, дети усваивают аналогичные уроки.

Яркий тому пример получен в результате эксперимента Паттерсона, Литтмана и Бриккера, обнаруживших, что учащиеся подготовительной школы, которые в начале учебного года стали жертвами агрессии со стороны сверстников, к концу года сами зачастую становились агрессивными. Тем не менее, не все жертвы агрессии усваивают подобные уроки. Те, кто чаще подвергался нападениям и успешно защищал себя с помощью агрессивных

контратак, как раз и были детьми, наиболее склонными нападать на других детей.

Агрессивных детей сверстники не любят и часто навешивают на них ярлык «самых неприятных». Отвергаемый сверстниками ребенок должен быть весьма неприятным субъектом с малым количеством друзей. Однако необязательно, что ребенка, к которому неприязненно относятся некоторые сверстники, будут игнорировать абсолютно все дети. Фактически ребенок, которого не принимает одна группа, может получать одобрение со стороны другой группы и, более того, играть в ней важную роль, но при этом агрессивные дети попадут в группы, состоящие из таких же агрессивных детей.

Модели агрессии в средствах массовой информации: эффекты показа насилия в кино и по телевидению

И, наконец, дети учатся агрессивным реакциям не только на *реальных примерах* (поведение сверстников и членов семьи), но и на *символических*, предлагаемых масс-медиа.

В связи с тем, что дети так часто сталкиваются с насилием в масс-медиа, многие люди выражают озабоченность в связи с тем, что подобная «видеодиета» может повысить у детей склонность к агрессивному поведению. Вероятно, наибольшую озабоченность и у родителей, и у специалистов вызывают модели агрессии, демонстрируемые по телевидению. И это не случайно, ведь и вербальная и физическая агрессия на наших телеэкранах вовсе не редкость

Ребенок, проводящий у телевизора, например, всего лишь два часа, видит за день в среднем свыше 17 актов агрессии. А ведь от показа секса и насилия не свободны даже анонсы телепрограмм;

После многолетних исследований с использованием самых разнообразных методов и приемов психологи все еще не выяснили степень влияния СМИ на агрессивное поведение. Представляется, что масс-медиа все же оказывает какое-то влияние. Однако сила его остается неизвестной.

Вот, наконец, ребенок вырос и возникает вопрос, пронес ли он во времени опыт, полученный в детстве. Интересен результат исследований о том – передается агрессивность во времени или нет?

В литературе на тему стабильности агрессивных реакций во времени считается, что поведение в детстве позволяет довольно надежно предсказывать поведение в зрелые годы. Иными словами, человек, в детстве оценивавшийся сверстниками как агрессивный, будучи взрослым, скорее всего будет оцениваться так же. Из такой устойчивости агрессивного поведения следует, что изучение ранних влияний на становление агрессивности является важной областью исследований.

Внешние детерминанты агрессии.

Так же на возникновение агрессии в нас действуют особенности среды или ситуации. Многие из этих детерминант влияют на наше

физическое состояние. Так, например, высокая температура воздуха повышает вероятность проявления агрессии. В соответствии с моделью негативного аффекта по Беллу и Бэрону умеренно высокие температуры, по сравнению с низкими или очень высокими, в наибольшей степени способствуют заострению агрессивных тенденций. Умеренно высокая температура воздуха усиливает негативный аффект, есть дискомфорт, вследствие чего возрастает вероятность проявления индивидом агрессивных реакций.

Другие средовые стрессоры также могут сыграть роль внешних детерминант агрессии. Так, например, шум, усиливая возбуждение, способствует возрастанию агрессии. Некоторые (впрочем, пока еще довольно скудные) данные свидетельствуют о том, что теснота (скученность) также может спровоцировать агрессию. Наблюдения показывают, что агрессивные реакции усиливаются и в том случае, когда в воздухе содержатся некоторые загрязняющие агенты (например, сигаретный дым, неприятные запахи).

Оружие также служит «приглашением к агрессии», как, впрочем, и демонстрация сцен насилия в масс-медиа.

Насколько мощным «возбудителем» агрессии являются *наркотики*. В то время как большинство людей полагают, что марихуана способствует повышению агрессивности, эмпирические данные свидетельствуют об обратном.

Что же касается *алкоголя*, то он на самом деле способен усиливать агрессию, особенно если в самой ситуации держится какая-либо угроза.

Поскольку проблема сексуальной агрессии чрезвычайно актуальна как в прикладном, так и в теоретическом отношении, достаточно хорошо изученным оказался вопрос о том, какое влияние на человеческое поведение может оказывать *порнография*. Многочисленные следования показали, что порноматериалы, изображающие женщину в качестве объекта насилия, в отличие от обычной, «ненасильственной» порнографии, вызывают гораздо более сильное «подбадривающее» воздействие и во многих случаях подталкивают мужчин к сексуальной агрессии.

Управление агрессивным поведением

А теперь вопрос к вам, как вы думаете, что надо сделать, чтобы наши дети выросли другими людьми, умеющими ценить другие чувства и умеющие прощать другим их маленькие промахи?

Сегодня я еще хотела поговорить о том, какие приемы мы с вами можем использовать, чтобы ослаблять агрессивные реакции со стороны других людей.

Наказания

Как обычно мы с вами контролируем поведение наших детей, с помощью чего?

Может ли страх быть наказанным удерживать человека от причинения вреда другим или совершения противозаконных поступков? И может ли

наказание само по себе удерживать людей от повторения поступков, приведших к таким неприятным последствиям?

Использование физических наказаний как средства воспитания детей в процессе социализации скрывает в себе ряд специфических «опасностей».

Во-первых, родители, наказывающие детей, фактически могут оказаться для тех *примером*.

Во-вторых, дети, которых слишком часто наказывают, будут стремиться избегать родителей или оказывать им сопротивление. Подобное агрессивное обращение может, в конце концов, привести ребенка в компанию «людей, демонстрирующих и одобряющих чрезвычайно рискованное поведение, которое действительно должно быть наказано»

В-третьих, если наказание слишком возбуждает и расстраивает детей, они могут забыть причину, породившую подобные действия

Попытки сдерживать агрессивное поведение ребенка с помощью физических наказаний зачастую напоминают метание бумеранга

И, наконец, дети, изменившие свое поведение в результате столь сильного внешнего воздействия, скорее всего не сделают нормы, которые им пытаются привить, своими внутренними ценностями. То есть они повинуются только до тех пор, пока за их поведением наблюдают. Возможно, эти дети так никогда и не примут правил приемлемого в обществе поведения, тех правил, которые предотвратили бы необходимость наказаний в дальнейшем. По сути дела, наказание **заставляет скрывать внешние проявления** нежелательного поведения, но не *устраняет* его

Лефковитц и другие сообщают, что наименее агрессивные 18-летние юноши были как раз из числа тех, кого в 8 лет родители наказывали умеренно. Когда родители слишком снисходительно или слишком сурово относятся к агрессивности своих сыновей, эти мальчики в позднем подростковом возрасте склонны быть более агрессивными. Эрон и Хьюсман сообщают, что суровость наказаний в 8-летнем возрасте положительно коррелирует с оценкой собственной агрессивности в возрасте тридцати лет и с суровостью, с которой испытуемые наказывают своих собственных детей.

Эффективные наказания

Хотя наказание и дает порой нежелательные эффекты, тем не менее, порой оно может оказаться действенным средством модификации поведения. Результаты экспериментов и исследовательских программ свидетельствуют, что наказание может вызывать устойчивые изменения в поведении, если применяется в соответствии с определенными принципами

Наказание должно быть напрямую связано с поведением ребенка, с тем, чтобы акт наказания регулярно и с высокой вероятностью осуществлялся после совершения проступка. Временной разрыв между неприемлемым действием и наказанием должен быть минимален, так как наказание непосредственно после проступка предполагает большую важность запрета определенной модели поведения и является более действенным, чем отсроченное, когда в течение некоторого времени не

делается никаких замечаний и оценок нежелательных действий. Кроме того, немедленное наказание приносит неприятности до того, как нарушитель сможет осознать удовольствие от совершенного проступка. «Чистое наказание убеждает в большей степени, чем наказание, к ощущениям от которого примешивается удовольствие от совершенного проступка» Родители, которые грозятся наказать, но не осуществляют свои угрозы на практике, по сути дела учат ребенка игнорировать их самих. Тот, кто сотрясает словами воздух — предъявляет негативные вербальные стимулы или постоянно командует ребенком — неумышленно дает ему понять, что команды и угрозы не имеют большого значения. Наказание окажется наиболее эффективным, если его будут применять последовательно, то есть за одно и то же нарушение всегда будет назначаться одна и та же санкция; нельзя один раз наказать за проступок, а в другой раз — проигнорировать подобное поведение.

И наконец, предлагая альтернативу поведению, за которое ребенок был наказан, вы закладываете фундамент будущих поощрений. Вдобавок, разъясняя, какой поступок повлек за собой наказание и, рассматривая возможные альтернативы поведения, вы не создаете барьеры, которые могут помешать осуществлению каких-либо действий вообще и желаемых в частности.

Процедуры типа временной изоляции, хотя и относятся к наказаниям, означают отсутствие поощрения, а не демонстрацию неприязненного отношения, поэтому они не вызывают многих проблем, неизбежных при физических наказаниях. Такие процедуры эффективны для модификации поведения непослушных и агрессивных детей. Когда ребенок ведет себя плохо, его на короткое время оставляют в одиночестве в тихой комнате. *Ребенку должно быть четко разъяснено, почему в качестве наказания выбрана именно временная изоляция. Эта процедура дает ребенку понять, что отклоняющееся поведение не поощряется и не принимается и что пока он не научится себя вести, ему нельзя будет общаться с другими.* И, наконец, любое наказание требует разъяснения, оно должно занимать определенную нишу в системе эмоциональных отношений между родителями и ребенком.

Этот обзор взаимосвязи между стилем семейного руководства и агрессивным поведением позволяет прийти к заключению, что и вседозволенность (в смысле отсутствия контроля за поведением ребенка), и слишком суровые наказания способствуют повышению уровня агрессивности ребенка.

Воздействие моделей неагрессивного поведения

Многие ситуации, в которых чувствуется напряжение или содержится угроза, можно разрядить, если вовлеченные в них лица демонстрируют сдержанное поведение, призывают не идти на крайние меры или делают то и другое вместе. К подобной тактике неоднократно — и весьма успешно —

прибегали в различных университетских городках для предотвращения столкновений между студентами и полицией.

В ситуациях, когда на потенциальных агрессоров оказывают влияние как индивиды, демонстрирующие агрессию, так и лица, демонстрирующие сдержанность, влияние первых в значительной степени может быть подавлено присутствием вторых.

Также надо сказать о влиянии такого простого слова, которому мы учим своих детей с детства: «Прости»

Исследования показывают, что если человек совершил какой-то проступок и искренне извиняется в содеянном, то этот акт гасит агрессивные реакции у окружающих, которым он доставил проблемы. Так же действуют неожиданный подарок, ненавязчивая похвала и показ юмористических материалов.

Таким образом, агрессия отнюдь не является неизбежной и предопределенной стороной человеческих общественных отношений, напротив, при соответствующих обстоятельствах ее можно предотвратить или проконтролировать.