

## АГРЕССИВНЫЕ СОСТОЯНИЯ И ПУТИ ИХ КОРРЕКЦИИ В РАМКАХ ТЕОРИИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО КОМФОРТА

*Мирошник Елена Владимировна*

*доктор психологии, к. псих. н., с. н. с ФГБУ ФМБЦ А.И.Бурназяна ФМБА России,*

*Чайнова Людмила Дмитриевна*

*доктор психологических наук, профессор (ВНИИТЭ)*

### АННОТАЦИЯ

Агрессивное состояние может быть рассмотрено через призму теории оптимальных функциональных состояний, в которой главную роль играет закон соответствия. Конечно, агрессия – это максимальный дискомфорт. Однако, знание механизмов функционального комфорта позволяет выделить стадии постепенного восстановления оптимального функционального состояния и подобрать эффективные средства, с учетом индивидуальных особенностей человека, способных повлиять на восстановление нормального состояния индивида, при котором бы соблюдался закон соответствия. Последнее возможно за счет введения системы релаксации, направленной на снятие психического напряжения.

### ABSTRACT

Aggressive behavior can be examined through the prism of the theory of optimal functional state in which the main role is played by the law of conformity. Of course, aggression is maximum discomfort. However, knowledge of the mechanisms of functional comfort allows you to select stages for the gradual restoration of optimal functional status and to find effective means, taking into account individual characteristics of a person that could affect the restoration of the normal state of the individual that observed the law of conformity. The latter is possible due to the introduction of the relaxation system aimed at removing mental stress.

**Ключевые слова:** Агрессия, функциональный комфорт, закон соответствия, оптимальное функциональное состояние, релаксация, психическое напряжение

**Keywords:** Aggression, functional comfort, the law of conformity, optimal functional status, relaxation, mental stress

В настоящее время исследование условий и причин возникновения агрессивных состояний человека, характера их проявлений и возможностей их уменьшения, является актуальной проблемой.

Данная проблема рассматривается в нашей работе с позиции теории функционального комфорта, разрабатываемой во ВНИИТЭ [11]. Один из главных принципов этой теории – соблюдение, при эргономическом проектировании, закона соответствия функциональных возможностей человека условиям его деятельности. Такая закономерность, принятая

в эргономике, означает соответствие внешних средств и условий деятельности внутренним (психологическим и психофизиологическим) средствам деятельности человека [12].

В нашей повседневной жизни этот принцип часто не выдерживается и поэтому рассчитывать в полной мере на наличие состояний функционального комфорта у работающего человека не всегда возможно. Однако стремление к достижению такого соответствия должно присутствовать при организации трудовых процессов. Наблюдения показывают, что нарушение закона соответствия связано со многими

причинами. К их числу можно отнести:

- высокий уровень притязаний субъекта и ограниченные его возможности для достижения таких притязаний;
- недостаточная реализация своих функциональных и профессиональных возможностей, сформированных при обучении в учебных заведениях.

Так, например, это может быть обусловлено не оправдавшимися многообещающими заверениями персонала учебного заведения об успешной в перспективе трудовой деятельности выпускника после окончания вуза, т.е. несоответствия материальных условий реальной деятельности выпускника ранее обещанным. Иными словами, первоначально планировалось одно, а получилось после окончания вуза совершенно другое. Иногда это связано с плохой профессиональной подготовкой учащихся в вузе, а иногда с неумением или нежеланием ответственно подходить к процессу обучения.

В появлении агрессивных состояний большую роль играют личностные характеристики субъекта. Наиболее распространенной особенностью личности, провоцирующей агрессивное состояние, могут быть зависть, чувство досады, появляющиеся у живущих бедно, вызванные благополучием и успехом другого – богатого и успешного человека.

Для нашего времени достаточно распространенным, вызывающим недовольство, а иногда и возмущение (в особенности у молодежи), переходящее в агрессию, является появление в России (Москва, Подмосковье, Санкт-Петербург) граждан из Средней Азии и Закавказья, приезжающих на заработки. Число последних, как известно, с каждым годом возрастает. Появление этих людей в нашей стране вызывает у граждан России беспокойство, тревожность, а иногда и страх, перерастающий в агрессию. В результате появляется разного рода преступность.

Назовем еще ряд причин, способных вызвать агрессию. Ими могут быть:

- избыток нереализованной в текущей жизни физической и эмоциональной энергии и неспособность ее реализовать с пользой для жизни и направить в позитивное русло;
- часто встречающееся недовольство существующей ситуацией в некоторых школах (излишняя строгость учителей, грубое обращение с учениками);
- конфликты в производственной и бытовой среде;
- несовладание с темпом современной жизни, особенно в больших городах;
- часто наблюдаемое расхождение материальных потребностей современного человека и возможностей их удовлетворения, что обусловлено низкой заработной платой, неспособной удовлетворить жизненно важные потребности граждан в условиях наполнения рынка различными манящими товарами, развитие сферы дорогих культурных и бытовых услуг (туризм, дорогие спортивные мероприятия и т.п.);
- нагрузки на работе в некоторых сферах труда;
- безработица и проблемы с трудоустройством, а в результате – неспособность некоторых граждан обеспечить себе средства к существованию и нормальной жизнедеятельности.

Все это (и многое другое), в конечном счете, приводит к негативным функциональным состояниям, отрицательным эмоциям, повышенному возбуждению, нервным срывам. Иными словами, к функциональному дискомфорту, крайней степенью которого является агрессия. Следствием агрессии,

как известно, становятся не только срыв деятельности, но и психические расстройства, психосоматические заболевания [2,3,4,5].

В психологии агрессия трактуется как деструктивное поведение, наносящее вред объектам агрессии (как одушевленным, так и неодушевленным).

Различаются физическая и вербальная агрессия.

Вербальная агрессия выражается в негативных чувствах через форму и содержание вербальных реакций – крик, визг, угрозы, проклятия, ругань.

Агрессия может быть прямой – непосредственно направленной против какого-либо объекта или субъекта и косвенной – когда действия окольным путем направлены на другое лицо, выражающиеся в злобных сплетнях, наговорах, клеветах, пересудах и т.п.

Существует также импульсивная агрессия – это вспышки ярости, проявляющиеся в интенсивных эмоционально-экспрессивных действиях – в крике, топанье ногами, битье кулаками по столу и т.п., и аутоагрессия, выражающаяся в самообвинении, самоуничтожении, нанесении себе телесных повреждений, суициде. Аутоагрессия служит показателем уже патологических изменений личности. В литературном источнике [1,7,8,9] есть также указание на альтруистическую агрессию, имеющую цель защиты одних от агрессивных действий других.

К указанному следует добавить, что агрессия – это одна из форм реагирования на травмирующие ситуации, вызывающие первоначально острые конфликтные эмоциональные состояния – аффект, стресс, фрустрацию. Важно также подчеркнуть, что агрессия может выступать как один из способов сохранения личностного достоинства, защиты индивидуальной ценности, уровня притязаний, как средство сохранения и утверждения контроля над значимым для субъекта социальным окружением. Иногда агрессия выступает в качестве средства достижения наиболее важной цели, способа самореализации и самоутверждения; как средство эмоциональной разрядки. По степени интенсивности агрессивное поведение может варьироваться от демонстрации неприязни до словесных оскорблений (вербальная агрессия) и применения грубой физической силы.

Агрессивность может нарастать по механизму суммации, накопления чувств и по механизму психического «заражения», превращения межличностной агрессии в межгрупповую.

Агрессия иногда выражается и в форме неадекватной защитной реакции. Предельно активизированная агрессивность затрудняет процессы сознательной регуляции, а сдвиги в вегетативно-эндокринной системе резко повышают физические возможности индивида.

Как считают ранее указанные авторы, формирование агрессивности, как характерологической особенности личности, связано с асоциальным жизненным опытом, наложением «слабых мест» индивида на социально «слабые места» микросреды.

Указанные выше различные аспекты рассмотрения агрессии, как следует из описания форм агрессивного поведения, являются предметом исследований в области психологии, физиологии, медицины, эргономики и других наук.

Что касается эргономики, то она, как и всякая другая наука, развивается во многих направлениях. Так, одним из научно-исследовательских направлений эргономики, связанным с проблемой функциональных состояний, является, как

упоминалось в начале, изучение феномена функционального комфорта, рассмотренного в недавней работе «Эргодизайн промышленных изделий и предметно-пространственной среды» [11,12] В данном случае агрессивное состояние может быть рассмотрено через призму теории оптимальных функциональных состояний, в которой главную роль играет закон соответствия. Конечно, агрессия – это максимальный дискомфорт. Однако, знание механизмов функционального комфорта позволяет выделить стадии постепенного восстановления оптимального функционального состояния и подобрать эффективные средства, с учетом индивидуальных особенностей человека, способных повлиять на восстановление нормального состояния индивида, при котором бы соблюдался закон соответствия. Последнее возможно за счет введения системы релаксации, направленной на снятие психического напряжения.

Такая система релаксации разрабатывается в настоящее время в отделе эргономики ВНИИТЭ. Она включает в себя средства звуковой стимуляции. Эта экспериментальная работа построена на сборе субъективных данных отдельных лиц, воспринимающих специально подобранные фрагменты музыкальных произведений, которые способны уменьшить психическое напряжение. Такая работа отражает новый взгляд воздействия музыкальных средств на эмоциональное состояние человека.

В другом варианте работы представлено экспериментальное исследование, связанное с использованием средств эргодизайна при эстетизации городской среды с целью оптимизации функционального состояния человека, находящегося в этой среде. Решается также проблема обеспечения визуального комфорта средствами дизайна при проектировании современной городской среды. Данная работа опирается на теоретические разработки, касающиеся потребностей человека Маслоу А. [6] и биоэкологи Филина В.А.

Работа в указанных направлениях проводится во ВНИИТЭ на современной экспериментальной базе с участием психологов-исследователей и экспериментаторов.

Организация такой работы позволит с новых позиций с использованием новейшей аппаратуры подойти к решению задач коррекции «трудных» состояний человека, проанализировать сущностные характеристики негативных состояний, в том числе и состояния агрессии человека, их доминирующие причины, а также выявить главные их побудители. Агрессия, как следует из всего приведенного материала, имеет ярко выраженное психологическое содержание, в ко-

тором личностный аспект является одним из центральных.

В заключение отметим следующее. Агрессивные состояния являются дискомфортными. На фоне этих состояний не может осуществляться полноценно не только трудовая деятельность человека, но и в целом его жизнедеятельность. Особенно опасны состояния агрессии, охватывающие массу людей или отдельные группы, а также социально сходные слои населения. Использование только силовых методов для усмирения агрессивных групп малоэффективно и может привести к социальному взрыву. Необходимо комплексное решение проблемы с использованием совокупности различных средств, представляющих современные человекоориентированные технологии. Психофизиологические и психологические средства могут использоваться как составная часть таких технологий.

#### Список литературы

1. Изард К.Э. Психология эмоций./ К.Э. Изард - СПб.: Питер, 2006.-464с
2. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы./Е.П. Ильин - СПб.: Питер, 2008.-512с.
3. Климов Е. А. Психология индивидуальных различий. Тексты / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, В.Я. Романова. М.: Изд-во МГУ, 1982. С. 74-77
4. Кондаков И.М. Психология. Иллюстрированный словарь/ И.М. Кондаков. - СПб.: прайм-Еврознак, 2007.- 783 с.
5. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. (электронный вариант)
6. Гуманистическая теория личности А. МАСЛОУ (по книге Л.Хьелл и Д.Зиглер «Теории личности»СПб., 1997).
7. Мещеряков Б.Г. Зинченко В.П. Большой психологический словарь (электронный вариант)
- 8.Немов Р.С. Психология: Учебник./Р.С. Немов-М.: Высшее образование, 2007.-693 с.
9. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии./ С.Л. Рубинштейн-СПб.: Питер.2008. - 713с.
- 10.Строкина А.Н.. Пахомова В.А. Антропо-эргономический атлас. МГУ, 1999.
- 11.Чайнова Л.Д. Концепция функционального комфорта // Информационные технологии в дошкольном образовании: Сб. статей. М., 1998.
- 12.Чайнова Л.Д. Человеческий фактор. М., 1991, т.1, т. 3, ч.1.