

Dr Zbigniew Chodkowski

Uniwersytet Rzeszowski

Wyznaczniki agresji i metody jej przeciwdziałania

Determinants of aggression and its prevention methods

Streszczenie

Człowiek zachowuje się agresywnie bez względu na wiek. Jest to widoczne coraz częściej zarówno wśród dzieci, jak i dorosłych. Agresja zakłóca normalne funkcjonowanie człowieka i zagraża mu w codziennych relacjach. Na podstawie badań przedstawiono występowanie różnych przyczyn i konsekwencji zachowań agresywnych. Artykuł ten jest próbą wyjaśnienia agresji ludzkiej, eksplikuje przyczyny zachowań agresywnych, a także wskazuje na sposoby przeciwdziałania im oraz minimalizowania tych zachowań.

Słowa kluczowe: agresja, przemoc, zachowanie agresywne.

Abstract

Man behaves aggressively at any age. This is more and more visible both among children and adults. Aggression interferes with the normal functioning of man and threatens him in everyday relationships. Based on the research, it explains the occurrence of various causes and the consequences of aggressive behavior. The article is an attempt to explain human aggression, it explores the causes of aggressive behavior, and also indicates how to counteract and minimize it.

Keywords: aggression, violence, aggressive behavior.

Wprowadzenie

We współczesnych czasach naukowcy dostrzegają wiele różnych czynników, które mają wpływ na negatywne funkcjonowanie człowieka w jego środowisku życia. Człowiek z reguły odczuwa każdy typ zakłócenia zarówno w pracy zawodowej, jak i w domu rodzinnym. Do najbardziej niebezpiecznych czynników zaliczyć należy przede wszystkim: stresogenny i nerwowy tryb życia, któremu towarzyszą lęki związane m.in. z niepewnością jutra, brakiem stabilizacji w pracy, codziennym pośpiesznym trybem życia, nienadążaniem za szybkimi zmianami – zwłaszcza w technologiach informacyjno-komunikacyjnych. Oprócz tego dostrzega się wzrost wymagań i obowiązków pracowników w zakładach pracy, szkołach, instytucjach użyteczności publicznych, które prowadzą jednostkę częstokroć do pracoholizmu lub wypalenia zawodowego. Te i inne czynniki powodują dezorganizację

w prawidłowym funkcjonowaniu człowieka, a także zwiększają ryzyko chorób cywilizacyjnych. Przyczyniają się one także do przekraczania granicy dewiacji w różnych obszarach życia jednostki. Do jednych z nich, coraz częściej dostrzeganych, zaliczają się zachowania agresywne wśród ludzi bez względu na wiek i płeć. W większości przypadków agresor wykorzystuje słabszą od siebie jednostkę nie tylko pod względem fizycznym, ale też ze względu na jej usytuowanie w hierarchii zakładu pracy, pozycję w zespole, grupie czy najmniejszej komórce społecznej, jaką tworzy rodzina. Dla przykładu mąż znęca się nad żoną i dziećmi, dyrektor wykorzystuje podwładnego, natomiast agresywne dzieci często wywołują bójki wśród rówieśników. Wymienione powyżej przypadki mogą dotyczyć tzw. „rozładowania” agresji np. na skutek zdenerwowania. Mogą być również związane z nagromadzeniem negatywnych emocji spowodowanych stresem, złością bądź różnymi problemami, niepowodzeniami w szkole, pracy czy w domu rodzinnym.

Głównym celem artykułu jest próba przybliżenia zachowań agresywnych człowieka poprzez charakterystykę agresji, przyczyn jej powstania (uwarunkowanie psychologiczne, biologiczne, fizyczne organizmu ludzkiego), a także możliwości przeciwdziałania agresji bądź jej minimalizacji.

Pojęcie agresji

Zachowania agresywne zawierają w sobie szeroki obszar różnych czynników występujących w otoczeniu jednostki. Wielu autorów odwołuje się do wybranych przez siebie czynników. I tak np. Wincenty Okoń definiuje agresję jako „zachowanie ukierunkowane na wyrządzenie krzywdy innym osobom, którego nie można usprawiedliwić ze społecznego punktu widzenia”¹. Autor podaje za Adamem Frączkiem (1993) 4 kategorie agresji:

- instrumentalną (specyficzną),
- spowodowaną z powodu złości,
- obronną jako odpowiedź na atak,
- dotyczącą gry i zabawy².

Inny autor, Bogdan Wojciszke, stwierdza, że agresja to „zachowanie ukierunkowane na zadanie cierpienia innemu człowiekowi, który jest motywowany do uniknięcia tego cierpienia”. Autor rozróżnia dwa rodzaje agresji: wrogą (gniewną) i instrumentalną. Pierwsza dotyczy zadania cierpienia ofierze. Agresor dokonuje ataku ze złości lub nienawiści do drugiego człowieka. Przeważnie akt agresji wrogiej jest celowy i zaplanowany, natomiast drugi rodzaj agresji instrumentalnej polega na osiągnięciu jakiegoś celu. Głównym interesem sprawy jest np. rabunek,

¹ W. Okoń, *Nowy słownik pedagogiczny*, Warszawa 2001, s. 15.

² Tamże.

wymuszenie okupu. Agresja instrumentalna może zdarzać się przypadkowo w wyniku jakiegoś bodźca, impulsu³.

Magdalena Kacperska definiuje agresję jako świadome i zamierzone działanie, które w konsekwencji doprowadza do wyrządzenia komuś bądź czemuś bólu, szkody czy straty⁴.

Robert Cialdini i współautorzy wyjaśniają w podobny sposób agresję jako celowe działanie człowieka mające na celu wyrządzenie krzywdy innej osobie (Baron, Richardson, 1994; Berkowitz, 1993). Według autora ważne są trzy składniki agresji składające się z zachowania, czyli konkretnego działania, które prowadzi głównie do osiągnięcia zamierzonego celu poprzez widoczne zranienie ofiary⁵.

Według R. Cialdiniego i współ.⁶ wyróżnia się agresję pośrednią lub bezpośrednią, a także agresję emocjonalną i instrumentalną. Najczęściej spotykana jest agresja pośrednia, która polega na działaniu na czyjąś szkodę poprzez obmawianie danej osoby, a także przekazywanie o niej nieprawdziwych informacji, natomiast agresja bezpośrednia oznacza wyrządzenie jednostce krzywdy fizycznej (np. bicie jej, kopanie) lub za pomocą wyrażanych komunikatów, w których dominują słowa znieważające daną osobę, np. poprzez stosowanie wobec niej wulgaryzmów czy obelg. W przypadku agresji emocjonalnej zachowanie agresora może przekroczyć granicę dewiacji, np. poprzez rzucenie przedmiotem, wypowiadanie obraźliwych i niecenzuralnych epitetów, stosowanie różnego rodzaju gróźb itp. Inaczej przebiega agresja instrumentalna, która charakteryzuje się realizacją jakiegoś celu lub podwyższaniem swojego statusu, np. stosowanie mobbingu w pracy, przypisywanie sobie osiągnięć pracowników, przekazywanie nieprawdziwych informacji o współpracownikach, zrzucanie odpowiedzialności na inne osoby.

Kolejny badacz, Janusz Reykowski, wyjaśnia cztery poziomy regulacji zachowań agresywnych: biologiczny, psychologiczny, społeczny i makrospołeczny. W poziomie biologicznym autor odwołuje się do pewnych mechanizmów neurohormonalnych umiejscowionych w centralnym układzie nerwowym człowieka, które biorą udział w jego zachowaniach agresywnych w zależności od oddziaływania na te miejsca, np. przez elektrostymulację. Intensywność tych mechanizmów może zależeć od czynników genetycznych danego osobnika, a wrodzone mechanizmy neurofizjologiczne mogą w większym stopniu zwiększać jego skłonności do przejawiania agresji fizycznej. W poziomie psychicznym Reykowski odwołuje się do trzech opcji zachowań agresywnych w zależności od interpretacji sytuacji i są to

³ B. Wojciszke, *Relacje interpersonalne* [w:] *Psychologia*, red. J. Strelau, t. III, Gdańsk 2005, s. 147.

⁴ <http://www.psychiatria.pl/artukul/agresja-definicja-i-jej-przyczyny/17059> – Magdalena Kacperska (dostęp: 07.10.2018).

⁵ D.T. Kenrick, S.L. Neuberg, R. Cialdini, *Psychologia społeczna: [rozwiązane tajemnice]*, przeł. A. Nowak, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2002, s. 489.

⁶ Tamże, s. 490.

odpowiednio: obronne, instrumentalne i dla przyjemności. Agresja obronna występuje w razie jakiegoś ataku z zewnątrz, natomiast agresja instrumentalna wiąże się z realizacją celów praktycznych, zaś ostatnia to efekt czynności, czyli aktywności agresora w stosunku do ofiary, np. poniżanie, wyśmiewanie jej przy innych osobach. Ważna jest właściwa interpretacja i konstrukcja znaczenia danej sytuacji, w której znalazła się jednostka. W następnym poziomie grupowym agresji autor koncentruje się na zachowaniach agresywnych grup narodowościowych, które współegzystują, ale przez cały czas podtrzymywana jest pamięć o różnych zbrodniach, okrucieństwach. Autor stwierdza, że społeczności wytwarzają całe systemy normatywne, które otwierają możliwości dla podejmowania działań agresywnych. Pamiętanie zadanych cierpień i urazów jest przeważnie wzmacniane i podsycane przez reprezentantów partii, organizacji, stowarzyszeń. Z kolei wiele konfliktów grupowych, narodowościowych ma podłoże religijne. W ostatnim poziomie – makrospołecznym autor przybliża problem grup narodowościowych wewnątrz państwa, w skali sąsiednich krajów, a nawet w zakresie całego kontynentu. Obowiązkiem państwa jest pilnowanie pokoju wewnętrznego, a także blokowanie wszelkich form agresji, głównie jej fizycznych form⁷.

A. Mościcka i M. Drabek proponują klasyfikację agresji wskazującą na cztery jej typy opracowaną przez Californian Occupational Safety and Health Administration:

1) ataki, które są zazwyczaj kryminogenne (np. napad, kradzież) i dotyczą osób niezwiązanych z firmą czy ofiarą;

2) ataki jako wynik pracy, która polega na obsłudze różnych klientów korzystających z usług,

3) agresja umiejscowiona jest wewnątrz organizacji i obejmuje wszelkiego rodzaju zachowania agresywne ze strony współpracowników, przełożonych lub podwładnych;

4) agresja usytuowana jest na zewnątrz organizacji i dotyczy osób niezwiązanych z firmą, ale pozostających w osobistych relacjach z ofiarą, np. współmałżonek, kuzyn⁸.

Komisja Europejska w 1994 r. przedstawiła definicję agresji w pracy jako „każde zdarzenie, podczas którego osoba jest obrażana, zastraszana lub atakowana w okolicznościach związanych z pracą, co stanowi wprost lub pośrednio zagrożenie dla jej bezpieczeństwa, dobrego samopoczucia i zdrowia”. Przypadki agresji zdarzają się z powodu konfliktu pracownika z innym współpracownikiem wewnątrz grupy, wydziału, organizacji, a także na zewnątrz w sytuacji, kiedy agresor jest spoza grupy pracowników⁹.

⁷ J. Reykowski, *Genetyka agresji* [w:] *Człowiek i agresja. Głosy o nienawiści i przemocy*, red. S. Amsterdamski, Wydawnictwo Sic!, Warszawa 2002, s. 276–282.

⁸ A. Mościcka, M. Drabek, *Agresja i mobbing w środowisku pracy* [w:] *Profilaktyka psychospołecznych zagrożeń w miejscu pracy – od teorii do praktyki: podręcznik dla psychologów*, red. D. Merez, Oficyna Wydawnicza Instytutu Medycyny Pracy im. prof. J. Nofera, Łódź 2011, s. 60–61.

⁹ Tamże, s. 60.

Wiesław Łukaszewski¹⁰ zauważa, że według socjologów agresja przejawia się w trzech głównych przypadkach:

1. „Mężczyźni są bardziej agresywni niż kobiety, a dotyczy to głównie przemocy seksualnej” (K. Arcimowicz przytacza teorie Plecka (1994), które dotyczą męskiej dominacji. Zakładają one m.in., że „mężczyźni potrzebują władzy nad kobietami, ponieważ czerpią z tego korzyści i przywileje”; jak również, że „mężczyźni muszą mieć władzę nad kobietami, gdyż jest to głęboko zakotwiczona potrzeba tkwiąca w męskiej osobowości”. Według autora innym powodem może być wpływ mass mediów i pokazywanie różnych scen przemocy i gwałtu)¹¹.

2. „Młodszy osobnicy są bardziej agresywni niż starsi”. W obszarze organizacji oznacza to m.in., że młodszy pracownicy są skutecznie blokowani przez starszych w obawie przed utratą autorytetu, przewodzenia, stanowiska, pozycji społecznej itp.

3. „Agresja wobec obcych jest silniejsza niż wobec osób swoich i bliskich”¹².

Wyznaczniki agresji

Magdalena Kacperska na podstawie przeprowadzonych badań naukowych stwierdza, że agresję można podzielić na trzy grupy:

1. Zachowanie instrumentalne, gdzie dana osoba stara się dzięki agresywnemu zachowaniu osiągnąć zamierzony przez siebie cel. Swoim zachowaniem agresywnym wymuszane są określone sposoby zachowania, np. oddanie przedmiotu czy kupienie zabawki w przypadku dzieci.
2. Reakcja związana z niezadowoleniem (frustracja), gdzie osoba agresywna ma określony plan i chce go zrealizować, ale coś bądź ktoś staje temu na przeszkodzie. Potrzeba tej osoby nie zostaje zaspokojona, w konsekwencji czego pojawia się gniew i frustracja. Tego typu zachowania widoczne są już w bardzo młodym wieku (zwłaszcza u dzieci, które coś chcą dostać od rodziców, ale nie mogą).
3. Zachowania naśladowcze, które związane są z naśladowaniem zachowań obserwowanych u innych osób, np. rodziców, rodzeństwa, dziadków czy rówieśników¹³.

¹⁰ W. Łukaszewski, *Psychologiczne koncepcje człowieka* [w:] *Psychologia*, red. J. Strelau, t. I, GWP, Gdańsk 2000, s. 83.

¹¹ K. Arcimowicz, *Męska przemoc, agresja i władza*, „Niebieska Linia 2005, nr 5 <http://www.psychologia.edu.pl/czytelnia/59-niebieska-linia/966-meska-przemoc-agresja-i-wladza.html> (dostęp: 26.06.2018).

¹² W. Łukaszewski, *Psychologiczne koncepcje człowieka...*, s. 83.

¹³ <http://www.psychiatria.pl/artukul/agresja-definicja-i-jej-przyczyny/17059> – Magdalena Kacperska (dostęp: 07.10.2018).

W literaturze przedmiotu wymienia się różne czynniki wpływające na zachowania agresywne człowieka. Najważniejsze z nich to np: ból i cierpienie, czynniki genetyczne, mózg człowieka, instynktywistyczna teoria Freuda, ubóstwo, zdeenerwowanie, frustracja, prowokacja, edukacja, pobudzenie emocjonalne, środki odurzające, sytuacje społeczne, akty agresji wobec kobiet i inne.

W dalszej części przedstawię wybrane czynniki mające wpływ na zachowania agresywne wśród ludzi.

Ból i cierpienie

Wiele osób doświadcza uczucia irytacji w przypadku nagłego i niespodziewanego bólu wskutek nieumyślnego potknięcia się, uderzenia częścią ciała np. w twardy przedmiot. Doznanie krzywdy powoduje kumulację tzw. niekorzystnej energii, może też wpływać na przejawianie zachowań agresywnych.

Warunki pogodowe typu upał, zimno, duża wilgotność, zanieczyszczenie powietrza mogą przyczyniać się również do niekorzystnego zachowania człowieka poprzez odczuwanie zwiększonego napięcia, bólu, stanów lękowych itp. Na podstawie przeprowadzonych badań J. Merrill Carlsmith, Craig Anderson (1979) wykazali, że upał ma potężny wpływ na zwiększone zachowania agresywne u człowieka, natomiast chłód stanowczo je minimalizuje¹⁴.

Czynniki genetyczne

Na podstawie wielu badań przeprowadzonych wśród więźniów wywnioskowano, że duży wpływ na zachowania agresywne mają czynniki genetyczne. Naukowcy wyjaśniają, że w jądrze komórki u mężczyzn występują chromosomy X i Y, natomiast u kobiet są tylko chromosomy XX. Należy zaznaczyć, że chromosom X jest większy od Y i zawiera więcej genów. Natomiast chromosom Y zawiera gen SRY, który powoduje tworzenie się jąder i wytwarzanie testosteronu. Wpływa on decydująco na płeć mężczyzny. Badania wykazały, że testosteron powoduje nasilenie agresji (Moyer, 1983). Dodatkowy chromosom Y może występować u mężczyzn i determinować silniejsze zachowania agresywne, ponieważ wiąże się to m.in. z obniżeniem ilorazu inteligencji, co wpływa na słabsze myślenie, przetwarzanie informacji i podejmowanie decyzji. Zachodzi więc duże prawdopodobieństwo, że jednostka będzie nastawiona na wykorzystanie energii fizycznej w większym stopniu (Jacobs, Brunton, Melville, Brittain i McClellmont, 1965)¹⁵.

Piotr Stępień potwierdza, że „agresywność to wpływ chromosomu Y mającego duże znaczenie na zwiększenie agresji wśród mężczyzn. Stanowi ona także cechę wrodzoną i jest kontrolowana przez wiele genów”. W wielu ośrodkach naukowych

¹⁴ E. Aronson, T.D. Wilson, R.M. Akert, *Psychologia społeczna: serce i umysł*, przeł. W. Domachowski, A. Bezwińska-Walerjan, Wydawnictwo Zysk i S-ka, Poznań 1997, s. 499–500.

¹⁵ B. Wojciszke, *Relacje interpersonalne...*, s. 156.

trwają badania nad manipulacją genami u człowieka, np. na wzmocnienie jego inteligencji. Naukowcy opracowali metody dodawania lub odejmowania konkretnych genów odpowiadających m.in. za zachowania agresywne. Jakkolwiek negatywnym przykładem jest chociażby wyhodowanie agresywnej rasy psów typu rottweiler¹⁶.

Mózg człowieka

Warto również skoncentrować się na teorii dotyczącej biologicznej reakcji człowieka na niebezpieczeństwo zranienia, utraty zdrowia, życia. Pewne sygnały, bodźce oddziałują na mózg i przetwarzanie w nim informacji, a następnie znacząco wpływają na zachowanie jednostki. Po przeprowadzeniu wielu badań stwierdza się, że mózg człowieka ma wbudowany neuronowy mechanizm, który w razie zagrożenia przetrwania jednostki mobilizuje u niej zachowania agresywne. Podobny układ znajduje się u zwierząt i został zaprogramowany biologicznie, aby chronić każdą formę życia, np. poprzez ucieczkę. Pewne gatunki zwierząt wyposażone są w instynkt drapieżny, który musi wyzwać agresję przy poszukiwaniu pożywienia, zwłaszcza mięsnego, i jest to niezbędne do przetrwania. W przeciwieństwie do zwierząt człowiek posiada potencjalną agresję tzw. obronną, która pobudza go w sytuacji jakiegoś zagrożenia¹⁷.

Instynktywistyczna teoria Freuda

Na podstawie przeprowadzonych badań Freud opracował koncepcję dotyczącą charakteru w zakresie zachowania się człowieka i jego syndromu cech charakterologicznych. Teoretyczne istnienie całej struktury charakteru człowieka wynikało z libido jako oralnego, analnego i genitalnego źródła wyposażającego w energię do działania różnorodnych cech charakteru. Zakorzenione są one w odniesieniu jednostki zarówno do zewnętrznego świata, jak i do niej samej. Charakter człowieka determinuje jego zachowanie się w określony sposób, co oznacza, że interesy własne mają wpływ na siłę motywacyjną cech charakterologicznych. Można podsumować, że charakter konstituuje główną motywację ludzkiego zachowania, które jest ograniczane, a także modyfikowane przez wymagania interesów własnych w różnych warunkach zewnętrznych¹⁸.

Ubóstwo

Problemy z zatrudnieniem, niskie wynagrodzenie, brak stabilizacji w pracy, wielodzietność to tylko nieliczne czynniki, które mają znaczący wpływ na niedostatek, pogłębiają obszar ubóstwa, a to z kolei potęguje w różnych przypadkach

¹⁶ P. Stępień, *Genetyka agresji* [w:] *Człowiek i agresja. Głosy o nienawiści i przemocy*, red. S. Amsterdamski, Warszawa 2002, s. 39.

¹⁷ E. Fromm, *Anatomia ludzkiej destrukcyjności*, przeł. J. Karłowski, Dom Wydawniczy REBIS, Poznań 1998, s. 112–114.

¹⁸ Tamże, s. 94–97.

zachowania agresywne. Podobna sytuacja występuje wówczas, kiedy jednostka otrzymuje mniejsze korzyści finansowe z wykonanej pracy, np. ze sprzedaży produktów, niż wcześniej zaplanowała lub tego oczekiwała. Joseph Hepworth i Stephen West (1988) stwierdzili, że nie tylko poziom ubóstwa odgrywa ważną rolę, ale samo pogorszenie się warunków życia, a przede wszystkim załamanie nadziei na dalszy rozwój może okazać się najbardziej bolesne¹⁹.

Zdenerwowanie, frustracja

Według *Wielkiego słownika języka polskiego* „zdenerwowanie” to „stan psychiczny wywołany tym, że dzieje się lub stało się coś, co dana osoba uznaje za drażniące lub irytujące”²⁰.

Jednostka denerwuje się, ponieważ dany czynnik wpływa niekorzystnie na stan jej nastroju. Często przytrafia się nieprzyjemna sytuacja w pracy, na ulicy, w trakcie jazdy samochodem, podczas robienia zakupów, w czasie odpoczynku itp. Wówczas momentalnie następuje zmiana samopoczucia. Powstaje tzw. „energetyczne napięcie” i chęć jego rozładowania.

Teoria poznawczo neosocjacyjna Leonarda Berkowitza (1990) wyjaśnia powstanie agresji ze względu na nieprzyjemne sytuacje, zdarzenie. Autor stwierdza, że „przykra sytuacja wyzwala złożony łańcuch sytuacji wewnętrznych”, które „aktywizują całą sieć negatywnych skojarzeń”. Nieprzyjemne wydarzenie pociąga za sobą negatywne emocje, które wpływają na pogorszenie nastroju. Następuje tzw. reakcja obronna organizmu, czyli przypominanie negatywnych wydarzeń z przeszłości, które nasilają symptomy zachowania agresywnego. Autor połączył teorię neosocjacyjną z zasadą broni (L. Berkowitz, LePage, 1967), która oznacza, że jej obecność nasila agresywne myśli i uczucia człowieka²¹.

Prowokacja

B. Wojciszke²² zaznacza, że dosyć częstym czynnikiem wywołującym agresję jest prowokacja, która może przybierać formę fizyczną lub słowną. Często można zaobserwować agresję słowną na ulicy, np. u kierowców. Formy przekazu komunikatów są bezpośrednie, zawierające niecenzuralne epitety, pouczające i obrażające adresata. Ofiara ataku jest zmuszona do walki o obronę reputacji, prestiżu, własnego honoru.

Mecze piłki nożnej stanowią doskonały przykład agresji fizycznej wśród kibiców, u których czasami wystarczy jeden znak, gadżet albo słowny okrzyk, aby

¹⁹ D.T. Kenrick, S.L. Neuberg, R. Cialdini, *Psychologia społeczna: [rozwiązane tajemnice]*..., s. 501.

²⁰ P. Żmigrodzki (red.), *Wielki słownik języka polskiego*, PAN, wyd. internetowe http://wsjp.pl/index.php?id_hasla=7464&ind=0&w_szukaj=zdenerwowanie (dostęp: 14.10.2018).

²¹ D.T. Kenrick, S.L. Neuberg, R. Cialdini, *Psychologia społeczna: [rozwiązane tajemnice]*..., s. 501–503.

²² B. Wojciszke, *Relacje interpersonalne*..., s. 156–167.

sprowokować starcie i bijatykę na śmierć i życie. Autor przytacza trzy powody. Po pierwsze każda forma agresji wzbudza gniew i cierpienie. Prowadzi to do rewanzu zgodnie z regułą wzajemności, a to z kolei podważa reputację zaatakowanego²³.

Edukacja

Adam Frączek²⁴ zauważa, że to, co jest specyficzne w zachowaniu człowieka, powstaje przez uczenie się i socjalizację, czyli wszystkie społeczne kontakty z innymi ludźmi. Jest rzeczą pewną, że podstawowe mechanizmy przystosowawcze do życia i czynności, które człowiek wykonuje, są reakcjami wyuczonymi w trakcie procesu kształcenia. Wszelkie zakłócenia mogą być następstwem defektów ze strony uczenia i socjalizacji, a także rozwojem niepożądanych czynności adaptacyjnych.

R. Cialdini i współ. piszą o teorii społecznego uczenia się. Biorą pod uwagę okres szkoły podstawowej i postawę dzieci, które wdają się w liczne bójki, dokuczają rówieśnikom, nauczycielom. Często opiekunowie są zadowoleni, gdyż wydaje im się, że dziecko jest zdrowe, rozwija się prawidłowo fizycznie, ponieważ potrafi np. pokonać w bezpośrednim starciu swojego rówieśnika. Dlatego też dostaje od rodziców jakąś „nagrodę”, której skutkiem jest uczenie się m.in. agresywnych zachowań. Podobnym przykładem może być obserwacja osoby, która dostała nagrodę za awanturniczą bądź impulsywną postawę. Bandura stwierdza, że w takich sytuacjach człowiek nie musi być rozżłoszczony czy rozdrażniony, a odtwarza pewne elementy wcześniej zakodowane, wyuczone. Jest to więc rodzaj agresji instrumentalnej, zmierzającej do osiągnięcia jakiegoś konkretnego celu²⁵.

Mass media oddziałują na telewidzów, zwłaszcza tych młodszych, poprzez przekazywanie informacji różnej treści. Często mieści się to w obszarze uczenia się nieświadomego, mimowolnego. Jednak wiele programów, zwłaszcza filmów fabularnych dla dorosłych, a także animowanych dla dzieci, zawiera treści przepełnione przemocą i agresją. Psychologowie stwierdzają, że takie obrazy działają na naszą podświadomość w większym lub mniejszym stopniu i przyczyniają się do powielania, czyli odtwarzania ich z naszej pamięci obejrzanych scen ukazujących w szczególności zachowania agresywne. Można zaryzykować stwierdzenie, że jest to samodzielne uczenie, indywidualnie interpretowane i modelowane, wzmacniane przez dźwięk, nienaturalną kolorystykę obrazu, fantazyjną grę aktorów. Wszystkie te dobrane i współpracujące ze sobą medialne elementy sprzyjają lepszemu utrwaleniu ich w pamięci długotrwałej (Huber, 1993)²⁶.

²³ Tamże.

²⁴ A. Frączek, *Z zagadnień psychologii agresji*, WSPS, Warszawa 1980, s. 11.

²⁵ D.T. Kenrick, S.L. Neuberg, R. Cialdini, *Psychologia społeczna: [rozwiązane tajemnice]*..., s. 508.

²⁶ M.S. Knowles, E.F. Holton, R.A. Swanson, *Edukacja dorosłych: podręcznik akademicki*, przeł. M. Habura, R. Ligus, A. Nizińska, WN PWN, Warszawa 2009, s. 176.

Bandura (1973) zauważa, że „obserwowanie kilku minut agresywnego zachowania w laboratorium już stymuluje agresję wśród dzieci”. Badania korelacyjne potwierdzają, że chłopcy oglądający dużo bestialskich scen w telewizji przejawiają w większym stopniu zachowania agresywne w porównaniu do innych dzieci (Belson, 1978, Friedrich-Cofer, Houston, 1986). Badacze zwracają również uwagę na niebezpieczeństwo oglądania brutalnych dyscyplin sportowych, takich jak boks, hokej, football australijski, silat, sambo, MMA, Krav Maga, Bo-Taoshi i wielu innych. W większości wymienionych dyscyplin obserwuje się regularną jatkę, co bez wątpienia zwiększa przemoc również wśród widzów (Arms, Russell, Sandilands, 1979)²⁷.

Na podstawie badań opracowanych przez Aronsona i współautorów można przygotować wstępnie odpowiedzi na pytanie: dlaczego reagujemy agresją na pokazywanie aktów przemocy w mass mediach?

- Po pierwsze mass media dają przyzwolenie do czynienia przemocy – jako również forma edukacji, np. jednostka dowiaduje się szczegółowo, w jaki sposób to robić i może odtworzyć zapis filmowy wiele razy do pełnego zapamiętania;
- Po wtóre mass media dostarczają ciągle nowych pomysłów na różne akty agresji – można więc wybierać najwygodniejsze formy agresji, które są dla danej jednostki najbardziej odpowiednie, i bez problemu zastosować w praktyce;
- Po trzecie częste oglądanie aktów przemocy wpływa na mocniejsze uświadomienie i ukształtowanie własnej agresji i szybsze jej uruchomienie w razie potrzeby – przy najbliższej okazji dokonam aktu przemocy i agresji bez większego zastanowienia, nie wnikając, czy jest to zasadne, czy nie;
- Po czwarte jako rezultat oglądania brutalnych scen prowadzi do zmniejszania wstrętu i przerażenia na widok codziennej przemocy, a także powoduje osłabienie współczucia wobec ofiary – przyzwyczajenie do agresji i przemocy staje się lub jest czymś powszechnym, normalnym, co każdy postrzega prawie codziennie i przestaje robić jakiegokolwiek wrażenie²⁸.

Pobudzenie emocjonalne

Ważnym czynnikiem zwiększającym zachowania agresywne jest pobudzenie emocjonalne. W wielu sytuacjach dochodzi do prowokacji drugiej osoby, a nadto towarzyszy temu osłabienie kontroli zachowania się wobec innych.

Na podstawie teorii Zillmanna stwierdza się, że różnego rodzaju bodźce z otoczenia wpływają drażniąco na jednostkę. Są to niejednokrotnie drobniaki, które kumulują się, tworząc tzw. wewnętrzne spięcie w organizmie człowieka. Po jakimś czasie przybywają nowe irytacje, które nakładają się z tymi, które miały miejsce w niedalekiej przeszłości. Autor uważa, że pobudzenie przypisuje się w całości

²⁷ D.T. Kenrick, S.L. Neuberg, B.R. Cialdini, *Psychologia społeczna: [rozwiązane tajemnice]*..., s. 510–511, 514.

²⁸ E. Aronson, T.D. Wilson, R.M. Akert, *Psychologia społeczna: serce i umysł*..., s. 516.

jednemu tylko czynnikowi, który po zespoleniu ze wszystkimi pojawia się w danym momencie, najbardziej podatnym na wybuch gniewu i złości. Z kolei prawo Yorkesa-Dodsona tłumaczy osłabienie kontroli zachowania tym, że ciągły wzrost pobudzenia emocjonalnego powoduje proporcjonalnie spadek sprawności działania. Przy złożonym działaniu, wymagającym zwiększonego wysiłku intelektualnego, nawet niewielki poziom pobudzenia wystarczy już do osłabienia zdolności myślenia i działania w konfrontacji z innym człowiekiem²⁹.

Inne przykłady pobudzenia emocjonalnego wywodzą się z mass mediów głównie za sprawą filmów kryminalnych, a także innych programów pokazujących makabryczne sceny. Według statystyk dużo przestępstw zdarza się wskutek nieporozumień i konfliktów z najbliższymi w rodzinie. W miejscu pracy również dochodzi do spięć wśród pracowników. Czasami wystarczy jedno słowo, które zostanie niewłaściwie zinterpretowane przez adresata i przyczyni się w dużej mierze do eskalacji uczuć.

Wzmocnieniem pobudzenia emocjonalnego są środki odurzające, do których można zaliczyć **narkotyki i alkohol**. Środki odurzające działają niekorzystnie na pobudzenie reakcji organizmu, wpływają na procesy umysłowe, np. na procesy poznawcze lub nastrój. Powodują one zaburzenia psychiczne i zaburzenia zachowania się ustroju. Dla przykładu skutkiem brania narkotyków jest ciężka, przewlekła choroba ośrodkowego układu nerwowego z nawrotami występującymi nawet po długich okresach abstynencji³⁰. Alkohol należy również do substancji toksycznych dla organizmu ludzkiego. Może pobudzać czynności poszczególnych narządów lub całych układów narządowych. Zaburza funkcjonowanie płątów czołowych i skroniowych, których efektem jest obniżenie samokontroli, upośledzenie uczuciowości wyższej oraz nieśmiałość w dążeniu do planowanych kierunków i celów działania. Przy kolejnym etapie dochodzi do usamodzielnienia się funkcji ośrodków podkorowych odpowiedzialnych za działania odruchowo-warunkowe i instynktowne. Alkohol powoduje zatrucie ośrodkowego układu nerwowego, które przejawia się w postaci ogólnego pobudzenia obserwowanego w dynamice mówienia, działania czy sile przejawianych emocji³¹.

Metody przeciwdziałania agresji

Naukowcy stwierdzają, że istnieje wiele metod przeciwdziałających agresji. Jednak każda z tych metod potrzebuje określonego czasu na osiągnięcie

²⁹ B. Wojciszke, *Człowiek wśród ludzi: zarys psychologii społecznej*, Wydawnictwo Naukowe Scholar, Warszawa 2009, s. 358–359.

³⁰ B. Szukalski, *Narkotyki. Kompendium wiedzy o środkach uzależniających*, Instytut Psychiatrii i Neurologii, Warszawa 2005, s. 3–7.

³¹ L. Cierpiałkowska, *Alkoholizm. Przyczyny – leczenie – profilaktyka*, Wydawnictwo Naukowe UAM, Poznań 2000, s. 20.

satysfakcjonujących wyników. I tak np. Gerald Patterson (1997) wraz ze swoim zespołem opracował skuteczną metodę minimalizowania zachowań agresywnych wśród dzieci poprzez stworzenie pewnych warunków, w których nie przynoszą one żadnej korzyści. Rodzice koncentrują się na wynagradzaniu dzieci w zakresie bardziej akceptowalnych społecznych zachowań, natomiast potępiają wszelkie objawy przemocy czy agresji. Za dobre zachowanie, odrabianie lekcji, systematyczne uczenie się, wzorowe zachowanie dzieci otrzymują tzw. nagrody w różnej postaci i w granicach moralności. Autor wymienia m.in. możliwość obejrzenia filmu, zagrania w grę komputerową, posłuchania ulubionej muzyki i wiele innych³².

Inną metodą jest opanowanie złości za pomocą myśli, czyli teoria Dolfa Zillmanna (1994).

Tabela 1. Model Zillmanna – wpływ współoddziaływania myśli i pobudzenia emocjonalnego na agresywne zachowania

	Etap I	Etap II	Etap III
Myśli	Ocena jest wyważona Dana osoba ocenia sytuację ostrożnie i wszechstronnie.	Dany człowiek skupia się bardziej na własnych doznaniach, wykazując spadek empatii. Ocena sytuacji staje się bardziej wybiórcza.	Ocena skrajnie tendencyjna. Całkowite skupienie na sobie i przekonanie o własnej sile. Zanik empatii. Przeważają mściwe myśli.
Emocje (pobudzenie)	Pobudzenie fizjologiczne niskie lub umiarkowane.	Pobudzenie umiarkowane.	Wysoki poziom pobudzenia.
Zachowanie	Ostrożne, lecz asertywne.	Nieustępliwe i wrogie.	Impulsywne, wybuchowe, nieodpowiedzialne, nierozważne, brutalne.

Źródło: na podstawie Zillmann, 1994.

Autor zawarł w niej wzajemne oddziaływanie uczucia złości oraz procesów myślowych w wywołaniu agresji. Według tego modelu uczucie złości narasta w trzech etapach i na każdym z nich zachodzi interakcja pomiędzy trzema czynnikami, do których należą: myśli, uczucia i zachowanie. W czasie całego tego procesu „zdolność jasnego myślenia słabnie w miarę wzrostu pobudzenia emocjonalnego”³³.

Kolejną metodę zaprezentował Raymond Novaco. Metoda ta polegała na uczeniu ludzi mówienia do siebie w myślach podczas wyobrażania sobie irytujących sytuacji i była stosowana podczas terapii dotyczącej problemów

³² D.T. Kenrick, S.L. Neuberg, R. Cialdini, *Psychologia społeczna: [rozwiązane tajemnice]*..., s. 530–531.

³³ Tamże, s. 531–532.

z opanowaniem złości wśród pacjentów. Zastosowano dwie techniki: głębokiej relaksacji mięśniowej i skupiania się na uczuciu złości. Metoda składała się z czterech etapów:

- 1) przygotowanie do prowokacji – w czasie sytuacji drażniącej mnie jestem w stanie jej przeciwdziałać, aby opanować zdenerwowanie;
- 2) stawianie czoła prowokacji – patrzę na przebieg wydarzeń ze stoickim spokojem, niczego nie muszę udowadniać;
- 3) opanowanie zdenerwowania – wielokrotnie powtarzam „trzeba się uspokoić”, „nie pozwolę się zdenerwować”;
- 4) refleksja po czasie – można się pocieszać, że mogło być gorzej.
- 5) Novaco stwierdził po przeprowadzonych badaniach porównawczych dwóch grup, że zarówno techniki relaksacyjne, jak i trening myśli przynoszą pozytywne rezultaty³⁴.

Teoria katharsis

Koncepcja katharsis określa zjawisko uwalniania nagromadzonej agresywnej energii poprzez jakikolwiek fizyczny wysiłek (Freud, 1933, Dollard, 1939). Kumulacja negatywnych odczuć może doprowadzić do nagromadzenia się energii i w niespodziewanym momencie jej ekspresji w różnych postaciach szkodliwego zachowania skierowanego przeciwko drugiej osobie, natomiast blokowanie uczuć i ich tłamszenie może prowadzić do dolegliwości, a nawet różnych, fizycznych chorób. Ważne jest nauczenie się uwalniania złości w sposób bezpieczny, aby dążyć do zminimalizowania dokonywania aktów przemocy. Autorzy sugerują wyczerlenie i kontrolowanie rozładowania emocjonalnego własnej agresji na różne sposoby: w formie agresywnego czynu typu krzyk, płacz itp., poprzez uczestniczenie w fizycznych formach aktywności, np. gry sportowe, bądź alternatywnie przyglądanie się wydarzeniom sportowym z możliwością wyładowania swojej energii w sposób zastępczy³⁵.

B. Wojciszke rozróżnia trzy typy katharsis: właściwą, pomocniczą i zastępczą. Katharsis właściwa polega na dokonaniu aktu agresji, katharsis pomocnicza dotyczy dokonania działań innych niż agresja, ale mających za zadanie obniżyć napięcie fizyczne, np. ćwiczenia gimnastyczne, sporty, natomiast katharsis zastępcza polega na obserwowaniu innego człowieka, który rozładowuje swoje napięcie³⁶.

Rozładowanie gniewu

Przyczyną agresji jest złość, np. w stosunku do kolegi z pracy, która może nawarstwiać się z różnych powodów przez jakiś czas. Przeważnie zależy to

³⁴ Tamże.

³⁵ E. Aronson, T.D. Wilson, R.M. Akert, *Psychologia społeczna: serce i umysł...*, s. 521–522.

³⁶ B. Wojciszke, *Człowiek wśród ludzi: zarys psychologii społecznej...*, s. 369.

od wielu czynników, ale jednym z głównych są kompetencje komunikacyjne, które odgrywają ważną rolę w zapobieganiu sytuacji konfliktowych. Człowiek przekazuje informacje, czasami bardzo niejasne i trudne w sensie logicznego zrozumienia całości. W okresie gorszego samopoczucia, nawarstwiających się trudności wykonania pracy i wielu innych przyczyn może dość do aktów agresji i przemocy. Ważne jest, aby człowiek we właściwym momencie uprzedził współpracowników o swoim złym samopoczuciu, nastroju gniewu, frustracji. Przeważnie najlepszym rozwiązaniem jest rozmowa z osobą, która była przyczyną cierpienia, lub przeprowadzenie konwersacji z innym współpracownikiem. Z pewnością takie zachowanie przyniesie większe korzyści, a na pewno złagodzi doświadczane napięcie wśród załogi i również poprawi samopoczucie, umocni wzajemne zrozumienie i będzie sprzyjać nawiązaniu bliższej więzi. Przyznanie się do gniewu jest więc lepszym rozwiązaniem niż zachowanie się agresywnie czy stosowanie przemocy. Wskazane są też przeprosiny w stosunku do osoby, która doznała cierpienia. Działania takie mają być ukierunkowane na likwidację negatywnych emocji i zadośćuczynienie, czyli naprawienia wyrządzonej szkody. Należy wziąć pod uwagę aspekt ekonomiczny związany np. z pokryciem kosztów leczenia w przypadku wystąpienia problemów zdrowotnych. Dopiero wówczas poprawa stosunków interpersonalnych prowadzi do zminimalizowania wszelkich następstw zaistniałych aktów agresji i przemocy³⁷.

Podejście humanistyczne przepełnione pozytywnym nastawieniem do człowieka zawiera nabytą umiejętność modelowania zachowania nieagresywnego. Charakteryzuje się ono także postawą stoicką, która ułatwia sprawowanie większej kontroli w przypadku wybuchu gniewu, złości w sytuacji zaistniałego konfliktu. Wówczas człowiek koncentruje się na poszukiwaniu rozwiązań minimalizujących emocjonalne spięcie i skutecznie hamuje reakcje agresji. Ważną rolę odgrywa komunikacja interpersonalna, ponieważ dobór właściwych słów i ich odpowiednie zestawienie jest kluczem do zrozumienia komunikatu. Język zawiera również wiele grzecznościowych wyrażań, słów, które użyte we właściwy sposób, wpływają na zmniejszenie napięcia emocjonalnego.

Hans Toch zauważył, że często występuje problem z agresją wśród ludzi niemających rozwiniętych umiejętności społecznych. Mają oni bowiem trudności w pokojowym rozwiązywaniu konfliktu, dlatego często wykorzystują agresję i przemoc. Autor zaleca, aby wzmocnić edukację w zakresie konstruktywnego wyrażania gniewu i krytycyzmu. Poszukiwanie możliwości kompromisu stanowi istotny element w negocjacjach, jak również zwiększenie wrażliwości na potrzeby innych³⁸.

³⁷ E. Aronson, T.D. Wilson, R.M. Akert, *Psychologia społeczna: serce i umysł...*, s. 528–529.

³⁸ Tamże, s. 531–532.

Pobudzanie empatii

W powstrzymywaniu zachowań agresywnych empatia stanowi ważny czynnik tworzący i wzmacniający przyjazną atmosferę w pracy. Człowiek odczuwa większe współczucie do innej osoby w okresie jej problemów zdrowotnych, materialnych, gdy jest chora, niepełnosprawna, doznała traumatycznych przeżyć itp. Pracodawca podejmuje próbę pomocy w wykonywaniu obowiązków wymagających np. większej koncentracji, wysiłku czy zaangażowania. Może więc przesunąć pracownika na inne stanowisko celem zmniejszenia natężenia pracy i zminimalizowania obowiązków. Pojawia się tutaj również tolerancja i zrozumienie zaistniałej sytuacji, czyli chęć działań pomocowych, aby przywrócić stan równowagi psychicznej i powrotu do pełnego zdrowia. Współpracownicy także wspierają ofiarę poprzez swoje altruistyczne postawy w zakresie zrozumienia i współczucia doznanych krzywd.

Sankcje karne

Na podstawie uregulowań prawnych przyjmuje się różne kary za agresywne zachowania z karą śmierci włącznie. Badania udowodniły, że najwyższa z możliwych kar nie zmniejsza liczby popełnianych najcięższych przestępstw. Dotyczy to głównie psychopatów, którzy z kar nie wyciągają żadnych wniosków. Według Berkowitza jedynie karanie natychmiastowe i konsekwentne może przyczyniać się do minimalizowania zachowań agresywnych. Jednak najlepsze rezultaty daje nauczanie zachowań nieagresywnych już na poziomie szkoły podstawowej, ponieważ karanie dzieci uczy ich stosowania przemocy. Dziecko doświadcza jej ze strony opiekuna, co przyczynia się jedynie do większej złości i frustracji, a z drugiej strony staje się nauką stosowania przemocy³⁹.

B. Wojciszke wymienia funkcję odstraszącą i korekcyjną ukarania agresji. Funkcja odstrasząca hamuje jej występowanie u innych osób, które jeszcze się jej nie dopuściły, natomiast funkcja korekcyjna hamuje przyszłe zachowania agresywne u ukaranej osoby⁴⁰.

Forma edukacji na różnych poziomach kształcenia jest najlepszą metodą na minimalizowanie wszelkich zachowań agresywnych. Należy wykorzystać do tego celu również wszelkie źródła multimedialne, m.in. radio, telewizję, a także internet.

Zakończenie

Zachowania agresywne pojawiają się w różnych okresach życia człowieka, zarówno na etapie szkoły podstawowej, średniej, wyższej, a także w obszarze

³⁹ Tamże, s. 533.

⁴⁰ B. Wojciszke, *Człowiek wśród ludzi: zarys psychologii społecznej...*

pracy zawodowej czy w domu. Autorzy różnie definiują agresję. W większości przypadków wskazują na wyrządzenie szkody, m.in. fizycznej bądź psychicznej, drugiej osobie. Zachowania agresywne spowodowane są różnymi sytuacjami czy przyczynami i dotyczą uwarunkowań człowieka, m.in. biologicznych, psychicznych, a także jego socjalizacji i funkcjonowania w obszarze makrospołecznym. Metody przeciwdziałania agresji to m.in. właściwa edukacja, a także techniki relaksacyjne, trening myśli (Novaco, 1975, 1995), teoria katharsis (Freud, 1933; Dollard, 1939). Inne możliwości minimalizowania agresji to np. opanowanie złości za pomocą myśli (teoria Zillmanna), rozładowanie gniewu, podejście humanistyczne, pobudzenie empatii, a także funkcja odstrasżająca i korekcyjna (Wojciszke, 2009). Pomocne w minimalizacji zachowań agresywnych mogą być również odpowiednio dobrane lektury, czasopisma, strony internetowe. Cenne są również spotkania np. w ramach wykonywanej pracy i próby wyjaśnienia i rozwiązania różnych zakłóceń.

Bibliografia

- Aronson E., Wilson T.D., Akert R.M., *Psychologia społeczna: serce i umysł*, przeł. W. Domachowski, A. Bezwińska-Walerjan, Wydawnictwo Zysk i S-ka, Poznań 1997.
- Cierpiątkowska L., *Alkoholizm. Przyczyny – leczenie – profilaktyka*, Wydawnictwo Naukowe UAM, Poznań 2000.
- Frączek A., *Z zagadnień psychologii agresji*, WSPS, Warszawa 1980.
- Fromm E., *Anatomia ludzkiej destrukcyjności*, przeł. J. Karłowski, Dom Wydawniczy REBIS, Poznań 1998.
- Kenrick D.T., Neuberg S.L., Cialdini R., *Psychologia społeczna: [rozwiązane tajemnice]*, przeł. A. Nowak, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2002, 2006.
- Knowles M.S., Holton E.F., Swanson R.A., *Edukacja dorosłych: podręcznik akademicki*, przeł. M. Habura, R. Ligus, A. Nizińska, WN PWN, Warszawa 2009.
- Łukaszewski W., *Psychologiczne koncepcje człowieka [w:] Psychologia*, red. J. Strelau, t. I, GWP, Gdańsk 2000, s. 67–92.
- Mościcka A., Drabek M., *Agresja i mobbing w środowisku pracy [w:] Profilaktyka psychospołecznych zagrożeń w miejscu pracy – od teorii do praktyki: podręcznik dla psychologów*, red. D. Merez, Oficyna Wydawnicza Instytutu Medycyny Pracy im. prof. J. Nofera, Łódź 2011, s. 59–92.
- Okoń W., *Nowy słownik pedagogiczny*, Wydaw. Akademickie „Żak”, Warszawa 2001.
- Reykowski J., *Genetyka agresji [w:] Człowiek i agresja. Głosy o nienawiści i przemocy*, red. S. Amsterdamski, Wydawnictwo Sic!, Warszawa 2002, s. 276–283.
- Stępień P., *Genetyka agresji [w:] Człowiek i agresja. Głosy o nienawiści i przemocy*, red. S. Amsterdamski, Warszawa 2002, s. 34–42.
- Szukalski B., *Narkotyki. Kompendium wiedzy o środkach uzależniających*, Instytut Psychiatrii i Neurologii, Warszawa 2005.
- Wojciszke B., *Człowiek wśród ludzi: zarys psychologii społecznej*, Wydawnictwo Naukowe Scholar, Warszawa 2009.
- Wojciszke B., *Relacje interpersonalne [w:] Psychologia*, red. J. Strelau, t. III, GWP, Gdańsk 2005, s. 147–186.

Źródła internetowe

- Arcimowicz K., *Męska przemoc, agresja i władza*, „Niebieska Linia” 2005, nr 5, <http://www.psychologia.edu.pl/czytelnia/59-niebieska-linia/966-meska-przemoc-agresja-i-wladza.html> (dostęp: 26.06.2018).
- Kacperska M., *Agresja, definicja i jej przyczyny?*, <http://www.psychiatria.pl/arttykul/agresja-definicja-i-jej-przyczyny/17059> (dostęp: 7.10.2018).
- Żmigrodzki P., *Wielki słownik języka polskiego*, PAN, wyd. internetowe http://wsjp.pl/index.php?id_hasla=7464&ind=0&w_szukaj=zdenerwowanie (dostęp: 14.10.2018).