

УДК 37.015.3:316

## ОСНОВНІ МЕТОДИ ТА ПРИЙОМИ ПОПЕРЕДЖЕННЯ Й КОНТРОЛЮ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ В СОЦІУМІ

Олександра Качмар

*Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника,  
кафедра мистецьких дисциплін початкової освіти  
вул. Шевченка, 57, 76000, Івано-Франківськ, Україна*

У статті розглянуто сутнісні характеристики феномена агресивної поведінки та проаналізовано основні її детермінанти. Звертається увага на необхідність пошуку ефективних методів і прийомів попередження й контролю агресивної поведінки в соціумі.

*Ключові слова:* агресія, агресивна поведінка, фрустрація, саморегуляція, методи та прийоми попередження й контролю агресивної поведінки.

**Постановка проблеми.** На сучасному етапі розвитку нашої країни відбуваються широкомасштабні соціально-економічні, політичні, культурні зміни, що призводить до загострення суспільних протиріч, переосмислення цінностей, норм і законів моралі. Наслідком є різні деформації в становленні особистості та збільшення кількості відхилень у поведінці, у тому числі в різних формах прояву агресії. У зв'язку з цим актуальною є потреба в пошуку відповіді на запитання, чому люди діють агресивно і які заходи необхідно вжити для того, щоб узяти під контроль деструктивну поведінку або запобігти їй.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Поряд із вивченням феномена агресивності та природи її виникнення, увагу дослідників закономірно привертало питання профілактики й корекції агресивних проявів особистості. Питання профілактики й корекції агресивної поведінки серед неповнолітніх і молоді розглядалися в багатьох монографіях, дисертаційних дослідженнях та інших наукових публікаціях. Прикладами можуть служити монографія І. Фурманова «Психологічні основи діагностики й корекції порушень поведінки в дітей підліткового і юнацького віку» [13], дисертаційна робота С. Шебанової «Профілактика й корекція агресивної поведінки студентів засобами тренінгу спілкування» [16], дослідження Т. Карпінської «Основні методи та прийоми попередження й контролю агресивної поведінки» [7], Т. Румянцевої «Агресія й контроль» [10] і багато інших.

Основним завданням у межах представленої статті є виокремлення умов та засобів корекції агресивності індивідів у сучасних умовах життєдіяльності.

**Метою статті** є визначення основних методів та прийомів попередження і контролю агресивної поведінки в соціумі.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** У наукових працях поняття «агресія» здебільшого вживається в широкому контексті: самовпевнена та егоїстична поведінка (Р. Броун, С. Кравчук, Р. Сміт, Дж. Тедеші та ін.); фізична або вербальна поведінка, єдина мета якої – завдати болю, нашкодити, зруйнувати (А. Адлер, Р. Берон, А. Реан, Т. Румянцева, К. Хорні та ін.); вияв активності, прагнення до досягнень, інструмент для самореалізації (Д. Аткинсон, Дж. Доллард, М. Левітов та ін.). Деякі дослідники доводять, що в основі будь-якого вияву агресії лежить така властивість особистості, як агресивність (А. Басс, Є. Донченко, М. Кляйн, Т. Титаренко та ін.) [9, с. 3].

Залежно від способу поведінки у фрустраційній чи конфліктній ситуації виділяють вербальний, фізичний та опосередкований види агресії. С. Ільїн на основі проведеного наукового аналізу наполягає на тому, що опосередковану агресію також варто поділяти на два підвиди: фізичний (грюкання, стукання тощо) та вербальний (плітки, злі жарти і т. п.) [6, с. 15].

Стан агресії залежно від його негативних наслідків (загострення конфлікту, втрата авторитету, прихильності, соціальний осуд) часто може трансформуватися в інші, також переважно негативні психічні стани. Зокрема, здійснений несхвальний учинок у стані агресії часто призводить до індукції психічних станів сорому та провини, а в результаті їх тривалої дії з'являються

такі деструктивні наслідки, як зниження самооцінки, гальмування ініціативності, активності, переважання зниженого, пригніченого настрою [11].

Сучасні підходи до корекції стану агресії й агресивності ґрунтуються на врахуванні механізмів виникнення й розвитку цих психічних явищ. Таким чином, для кращого розуміння новітніх технологій психокорекції агресивності слід розглянути основні детермінанти її появи та розвитку на основі аналізу науково обґрунтованих теорій і концепцій.

Згідно з Л. Берковіцем фрустрація збільшує ймовірність того, що індивід відчуватиме гнів, а потім діятиме агресивно. Л. Берковіц вважає, що агресія – це тільки одна з можливих реакцій на фрустрацію. Індивід може засвоїти й інші способи реагування: замикавання в собі, нічогонероблення або спроби змінити ситуацію шляхом компромісу. Формулюючи свою концепцію, Л. Берковіц не тільки акцентує значення навчання, але й підкреслює роль індивідуальних відмінностей у тому, як люди реагують на фруструючі ситуації [3].

У гіпотезі «фрустрація – агресія» науковець обґрунтовує таку послідовність складників агресивної поведінки:

- індивід блокується в досягненні очікуваної мети;
- виникає стан фрустрації, що породжує почуття гніву;
- гнів зумовлює готовність до агресивної поведінки.

Чи скоюватиме фрустрований індивід агресивні дії, залежить частково від його історії, інтерпретації події й індивідуального способу реагування на фрустрацію. Але це також залежатиме від наявності в навколишньому середовищі стимулів, які «запускають» агресію [3].

Науковець відмічає, що наявність у зовнішньому оточенні агресивних стимулів підвищує ймовірність агресивного реагування. Він підкреслює два важливі складники рівняння «фрустрація – агресія».

По-перше, агресивна поведінка залежить від того, якою мірою людина сприймає фруструючі дії іншої особи як наміри. По-друге, агресія залежить від того, якою мірою фрустрація переживається як аверсивний стан.

Л. Берковіц також стверджує, що депривації та фрустрації породжують негативний афект, емоційний стан, який люди зазвичай прагнуть послабити або усунути. Крім того, неочікувана перешкода з більшою ймовірністю може спровокувати агресивну реакцію, ніж передбачуваний бар'єр на шляху до мети. Тобто перший варіант породжує набагато сильніший негативний ефект [3].

С. Розенцвейг [17] виокремив три типи причин, що викликають фрустрацію:

- позбавлення: відсутність необхідних засобів для досягнення цілі або задоволення потреби;
- втрати: утрата предметів чи об'єктів, що раніше задовольняли потреби;
- конфлікт: одночасне існування двох несумісних один з одним переконань, амбівалентних почуттів чи стосунків.

Також були виокремлені такі види реакцій:

- перешкоджаючо-домінантна (фіксування уваги на перешкоді, стресорі, фрустраторі, на тих явищах, предметах, які створюють критичну ситуацію);
- самозахисна (самовиправдання, наведення аргументів на свій захист, обвинувачення іншого, щоб відвести від себе покарання);
- наполегливо-вирішуюча (не відхід від ситуації, а наполегливі спроби вирішити її будь-яким шляхом, тобто прагнення завершити ситуацію; пошук виходу, конструктивного рішення) [17].

Теорія соціального навчання, запропонована А. Бандурою, унікальна: агресія розглядається тут як певна специфічна соціальна поведінка, що засвоюється та підтримується в основному так само, як і багато інших форм соціальної поведінки. На думку А. Бандури, аналіз агресивної поведінки вимагає урахування трьох моментів:

- 1) способів засвоєння подібних дій;
- 2) факторів, що провокують їх появу;
- 3) умов, за яких вони закріплюються [1, с. 26].

Щоб здійснити агресивну дію, потрібно знати, як користуватися зброєю, які рухи при фізичному контакті будуть болючими для жертви, а також потрібно розуміти, які слова чи дії заподіюють страждання об'єктам агресії. Оскільки ці знання не даються при народженні, люди повинні навчитися поводитися агресивно, хоча роль біологічних факторів не заперечується. Як і

за будь-якої рухової активності, нервова система бере участь у здійсненні будь-якої дії, включаючи й агресивну. Одним із важливих засобів засвоєння людиною широкого діапазону агресивних реакцій є пряме заохочення такої поведінки. Після одержання підтримки за агресивні дії підвищується ймовірність того, що подібні дії будуть повторюватися й надалі [12, с. 356].

Якщо безпосередній досвід відіграє важливу роль у засвоєнні агресивних реакцій, то навчання за допомогою спостереження здійснює навіть більший вплив. А. Бандура звертає увагу на те, що небезпечно спиратися на метод спроб і помилок. Такий спосіб засвоєння агресивної поведінки не є адаптивним процесом, оскільки загрожує небезпечними чи навіть фатальними наслідками. Більш безпечно спостерігати за агресивною поведінкою інших; при цьому формується уявлення про те, як вибудовується поведінка, а надалі символічне вираження цього уявлення може служити керівництвом до дії. Немає необхідності демонструвати наживо соціальні зразки подібної поведінки: їх символічного зображення в кінофільмах, телепередачах і навіть у літературі цілком достатньо для формування ефекту навчання в людей. Очевидно, у подібних випадках глядачі або читачі опановують нові агресивні прийоми за допомогою вікарного навчання (тобто через спостереження того, як навчаються інші) [4, с. 53].

Патерсон і його колеги розробили базову модель зв'язку між характером сімейного керівництва й агресивністю. Одна зі сторін моделі – незрілі методи регулювання дисципліни. Це означає, що батьки непередбачувані й непослідовні у виборі покарань за неприйнятну поведінку. Такі незрілі методи регулювання дисципліни підготовлюють ґрунт для засвоєння дитиною силової тактики відстоювання своїх інтересів. Якщо батькам не вистачає вміння навчити дитину додержуватися визнаних правил поведінки, її манерою стають непокора й пустощі, також можна дати волю кулакам. Цей стиль стає домінуючим у відносинах із людьми [4, с. 104].

Агресивна поведінка є однією з форм порушення комунікативної діяльності у відповідь на різні неприємні у фізичному й психічному сенсі життєві ситуації, які викликають стрес, фрустрацію тощо.

Агресія може бути:

- 1) засобом досягнення певної мети;
- 2) засобом психологічного розвантаження;
- 3) засобом задоволення потреби в самореалізації та самоствердженні.

На думку німецько-американського психоаналітика Е. Фромма [12], агресія людини – це деструктивність, породжена самою людиною, прояв її екзистенціальності й соціальності. Учений стверджує, що деструкція соціальних відносин породжена ситуацією, коли людина зіштовхується з неможливістю реалізувати свої потреби, в результаті чого виникають деформовані устремління й потяги.

Е. Фромм уживає термін «деструктивність» для злоякісної агресії, спрямованої на руйнування й абсолютне панування над іншою живою істотою. Психоаналітик висловлює думку про специфіку людської агресивності, відзначає, що людина відрізняється від тварини саме тим, що вона – вбивця. Це єдиний представник серед приматів, який без біологічних і економічних причин мучить і вбиває своїх одноплемінників та знаходить у цьому задоволення. Така біологічно аномальна й філогенетично незапрограмована «злоякісна» агресія являє собою справжню проблему й небезпеку для виживання людського роду.

А. Басс [2] увів поняття ворожої й інструментальної агресії. Ворожа агресія мотивується негативними емоціями, намірами заподіяти зло. Перед інструментальною агресією ставляться цілі, не пов'язані із заподіянням шкоди, тобто агресія стає інструментом особистого збагачення або просування. Не менш важливо розглядати агресію не тільки як поведінку, а і як психічний стан, що містить пізнавальні, емоційні та вольові компоненти. Пізнавальний компонент полягає в орієнтуванні, що потребує розуміння ситуації, бачення об'єкта для нападу й ідентифікації своїх «наступальних засобів». Емоційний компонент агресивного стану проявляється в гніві. Часто людина на всіх етапах агресивного стану (підготовка до агресії, сам процес здійснення агресивної дії, оцінка результату дії) переживає сильну емоцію гніву, що іноді приймає форму афекту або люті. Але слід зазначити, що агресія не завжди супроводжується гнівом, і не завжди почуття гніву призводить до агресії. Вольова сторона агресії проявляється в усіх формальних якість волі: цілеспрямованості, наполегливості, рішучості, а в низці випадків – в ініціативності й сміливості. А. Басс розмежував поняття агресивності й ворожості й визначив ворожість як реакцію, що роз-

виває негативні почуття й негативні оцінки людей і подій. До поняття агресивності він відніс такі види реакцій: фізичну агресію – використання фізичної сили проти іншої особи; подразнення – готовність до вияву негативних почуттів за найменшої можливості (запальність, брутальність); вербальна агресія – вираження негативних почуттів як через форму (крик, вереск), так і через зміст словесних відповідей (прокльон, погрози). До поняття ворожості він відніс такі види реакцій: образа (зздрість і ненависть до оточуючих за реальні й вигадані дії); підозрілість (у діапазоні від недовіри й обережності стосовно людей до переконання в тому, що інші люди планують і завдають шкоди).

М. Левітов виділяв у агресивній поведінці пізнавальний, емоційний і вольовий компоненти [8]. Пізнавальний компонент проявляється в орієнтуванні, що вимагає розуміння ситуації, виділення в ній об'єктів нападу. Особливої уваги потребує вивчення впливу загрози на агресію. «Не кожна загроза зумовлює агресивний стан, але й не кожен агресивний стан спровокований загрозою. Важливо правильно зрозуміти загрозу, проаналізувати й оцінити її. Від цього залежить стан агресії, її форма й сила. Переоцінка загрози може призводити до усвідомлення свого безсилля й навіть до відмови від агресії. Недооцінка загрози, навпаки, може свідчити про переоцінку власних сил і викликати стан фрустрації, а інколи навіть призвести до поразки».

Емоційний компонент виражається в гніві, але він не щоразу переходить в агресію. Більше того, не завжди гнів її провокує. Наприклад, «безсилий» гнів (реакція на фрустрацію) не призводить до агресивної поведінки. «Благородний» гнів (обурення з приводу поганого вчинку) також не припускає агресію як поведінку. Крім гніву, спостерігаються також інші емоції та почуття, що входять до складу емоційного компонента агресивного стану: недобррозичливість, злість, мстивість, а інколи й садизм.

До вольового компонента, за М. Левітовим, належать цілеспрямованість, рішучість, наполегливість, у низці випадків – ініціативність і сміливість. Часто агресивний стан виникає й розвивається в боротьбі, яка вимагає вольових якостей. Але якщо з формального боку агресивний стан є вольовим актом, то було б зовсім неправильно відносити його до проявів сили волі. Сила волі (не у формальному, а в справжньому, змістовному значенні терміна) визначається соціальною цінністю мети, наполегливістю, обумовлено певними цілями; вона виявляється не в агресії, а в її змісті й протидії, тобто тільки в такій боротьбі, що має суспільне й моральне позитивне значення [8, с. 53–55].

Розглянувши основні детермінанти агресивності особистості в соціумі, ми можемо запропонувати такі методи та прийоми попередження й контролю агресивної поведінки в соціумі.

1. Соціалізація агресивності. Соціалізацією агресивності можна назвати процес навчання контролю власних агресивних проявів чи вираження їх у формах, схвалених соціумом. Соціалізація як необхідна умова успішного функціонування людини в суспільстві розпочинається від народження й здійснюється опосередковано на початковому етапі розвитку (через мікросередовище «мала група – родина»), що прищеплює людині первинні навички соціальної взаємодії. Соціалізація є носієм зразків поведінки (символічною моделлю), що сприймається людиною через первісну обмеженість зв'язків як належна, а отже – правомірна. Зміст міжособистісних взаємодій у сім'ї проектує в майбутнє характер відносин з іншими членами суспільства. Адже сім'я – це своєрідний соціум, у якому вузькоособистісні відносини стають підґрунтям загальнолюдських відносин. Родина є першим, найбільш значним і екзистенційним досвідом дитини, а тому можна говорити, що неблагополучний сімейний клімат або навіть криміногенні «традиції» батьків «успадкоковують» діти.

2. Навчання прийомам саморегуляції, умінню володіти собою в різних ситуаціях. Основним механізмом розвитку та вдосконалення саморегуляції на особистісному рівні регуляції активності стає рефлексія. Це здатність диференціювати об'єкт і образ об'єкта у власній свідомості, об'єктивувати суб'єктивний зміст і суб'єктивізувати об'єктивне значення власних дій. Рефлексія виявляється також в умінні вербалізувати відчуття, стан, думки.

Психічна саморегуляція здійснюється в поєднанні її енергетичних, динамічних і соціально-змістових аспектів. Людина переключається з однієї діяльності на іншу не автоматично, а свідомо, з урахуванням соціальної ситуації, важливості виконуваних операцій, можливих результатів своїх учинків тощо. Процес емоційно-вольової саморегуляції будується на трьох основних принципах:

- релаксації;
- візуалізації;
- самонавіювання.

Сутність принципу релаксації полягає в підготовці тіла й психіки до спільної роботи. Саме в моменти релаксації можна почути свій внутрішній голос і відчуті зв'язок свого організму й розумової діяльності. Релаксація – це звільнення тіла й психіки від непотрібної напруги. Її психологічний та фізіологічний вплив, безумовно, є позитивним. Цей процес взаємопов'язаний: тіло розслаблюється в міру того, як заспокоюється розум, а розум заспокоюється, коли розслаблюється тіло [5].

Другий принцип – візуалізація. Інтуїтивне мислення використовує різноманітні шляхи проникнення у свідомість. Основним є шлях малювання картин (візуалізація образів у нашому мозку). Це називається створенням внутрішньої уяви. Візуалізація позначає різноманітні засоби активізації спрямованої уяви за допомогою слухових, зорових, нюхових, смакових, тактильних відчуттів, а також їхніх комбінацій. Мозок людини однаково реагує як на уяву об'єктивного світу, так і на уявні внутрішні образи. Тому навички візуалізації дозволяють людині краще використовувати свої внутрішні ресурси, активізувати протікання психічних процесів.

Сутність принципу самонавіювання полягає в тому, що за його допомогою ми трансформуємо наші внутрішні образи в слова, які неодноразово спрямовуються до нашої свідомості. Ці слова, наповнені власною внутрішньою силою й підтримкою, сприймаються на глибоко емоційному рівні й створюють своєрідний психоемоційний фундамент. У нього входить ставлення, намір і установка, виражена, наприклад, словами: «Я можу це зробити». Для самонавіювання використовуються лише зрозумілі, позитивно сформульовані твердження від першої особи. Слова, звернені до себе, посилюють віру в те, що людина в змозі досягти своєї мети, і вказують напрямок, у якому потрібно йти. Вони змушують свідомість сконцентруватися й активно брати участь у досягненні мети [14].

3. Формування нових стереотипів поведінки та комунікативних навичок. Агресивну поведінку пропонується оцінювати в різних соціальних системах і житті особистості в цілому, тобто дотримуватися системності. Важливо зрозуміти, яким чином агресивні реакції заважають комунікативній діяльності в родині, групі однолітків, навчальній групі. Необхідно оцінювати те, як ці системи підтримують дисфункціональну комунікативну діяльність.

4. Формування здатності до емпатії. Важливим є задіяння таких механізмів формування емпатії, як емоційне зараження й ідентифікація.

Дійсне розуміння саме по собі – це проникнення, вживання в суть речей, а тому воно повинне мати додаткові «векторні» можливості, що дозволяють проникати в суть будь-яких предметів і явищ навколишнього світу (і природного, і соціального). К. Ясперс об'єднує сенси розуміння й відчущання, стверджуючи, що якщо ми розуміємо, яким чином деякі думки походять із настроїв, бажань або страхів, – значить, ми розуміємо зв'язки емпатично (або ми не розуміємо того, хто говорить) [16]. К. Ясперс зазначав, що в ході емпатичного пізнання іншої людини одночасно здійснюється декілька процесів: емоційна оцінка іншого та спроба зрозуміти сенс його вчинків; на цьому заснована стратегія зміни поведінки, побудови своєї власної поведінки, послідовне взаємовідображення, змістом якого є відтворення внутрішнього світу партнера по взаємодії. Тому емпатичне розуміння дозволяє нам зрозуміти співрозмовника.

Емоційний компонент управління агресивною поведінкою дозволяє виходити за межі безпосередніх реакцій: від відчуття подолання фрустрацій до відчуття переживання перемоги, тріумфу.

Психолого-педагогічний вплив на агресивну поведінку може спрямовуватися на:

- послаблення або усунення агресивної поведінки;
- розвиток здатності розуміти власні відчуття;
- зменшення емоційних реакцій (наприклад, тривоги), які сприяють виникненню агресивності;
- розвиток соціальних навичок (наприклад, конструктивного вирішення конфліктів);
- формування навичок адекватного реагування на гнів;
- розвиток можливості релаксації;
- розвиток здатності до самоствердження.

Вагомим складником попередження агресивної поведінки є робота над усвідомленням власних внутрішньоособистісних переживань і пов'язаних із ними емоційних реагувань. Основними задачами є, по-перше, вироблення вміння відділяти конструктивні емоції від деструктивних, по-друге, стимуляція уміння розуміти емоції інших людей, мотивацію їхньої поведінки та діяльності. Така робота сприяє оволодінню прийомами контролю власних проявів гніву й агресії, а також розвитку адекватної самооцінки.

**Висновки.** Проведений теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення агресивної поведінки дає підстави зробити такі висновки: агресія є результатом засвоєння відповідного світосприйняття, світогляду та світорозуміння, а також є одним з інструментів гармонізації внутрішнього стану особистості. Агресивна поведінка особистості є результатом складної взаємодії соціальних і біологічних факторів, дія яких корегується конкретними відносинами, конкретною ситуацією, в яку вона потрапляє.

Погляд на агресію як на результат дії різних чинників дає підстави для пошуку нових способів експериментальних досліджень, визначення перспективних методів запобігання та корекції агресивної поведінки, що є важливим аспектом подальшої роботи в цьому напрямі.

### Список використаної літератури

1. Бандура А. Подростковая агрессия. Изучение влияния воспитания и семейных отношений / А. Бандура, Р. Уолтерс ; пер. с англ. Ю. Брянцевой, Б. Красовского. – М. : Апрель Пресс, ЭКСМО – Пресс, 1999. – 512 с.
2. Басс А. Психология агрессии / А. Басс // Вопросы психологии. – 1967. – № 3. – С. 60–67.
3. Берковиц Л. Агрессия : причины, последствия и контроль / Л. Берковиц. – СПб. : Прайм – Еврознак, 2002. – 512 с.
4. Бэрон Р. Агрессия / Р. Бэрон, Д. Ридардсон. – СПб. : Изд – во Питер, 1999. – 352 с.
5. Зинченко В. Проблемы психологии развития (читая О. Мандельштама) / В. Зинченко // Вопросы психологии. – М., 2001. – № 6. – С. 56–64.
6. Ильин Е. Эмоции и чувства / Е. Ильин. – СПб. : Питер, 2002. – 752 с.
7. Карпінська Т. Основні методи та прийоми попередження і контролю агресивної поведінки / Т. Карпінська // Психологія і суспільство. – 2010. – № 4 (42). – С. 104–110.
8. Левитов Н. Фрустрация как один из видов психических состояний / Н. Левитов // Вопросы психологии. – 1967. – № 6. – С. 38–58.
9. Ломова Т. Психологічні особливості агресивної поведінки старшокласників та її корекція в процесі навчальної діяльності : автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія / Т. Ломова. – Південноукраїнський державний педагогічний університет ім. К.Д. Ушинського, Одеса, 2009. – 23 с.
10. Румянцева Т. Агрессия и контроль / Т. Румянцева // Вопросы психологии. – 1992. – № 5–6. – С. 35–40.
11. Томчук С. Походження і корекція агресивності особистості в теорії та практиці когнітивно-поведінкової терапії / С. Томчук [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.mif-ua.com/archive/article/36922>.
12. Фромм Э. Анатомия человеческой деструктивности / Э. Фромм. – М. : Республика, 1994. – 385 с.
13. Фурманов И. Психологические основы диагностики и коррекции нарушений поведения у детей подросткового и юношеского возраста / И. Фурманов. – М. : НИО, 1997. – 198 с.
14. Царькова О. Методи емоційно-вольової саморегуляції психологічного стану студентів / О. Царькова [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://mdu.edu.ua/spaw2/uploads/files/64.pdf>.
15. Шебанова С. Профилактика и коррекция агрессивного поведения студентов средствами тренинга общения : дисс. ... канд. псих. наук : 19.00.07. / С. Шебанова. – Херсон, 2000. – 212 с.
16. Ясперс К. Рациональное понимание и понимание через вчувствование (эмпатическое понимание) / К. Ясперс [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.practica.ru/Jaspers/chap11.htm>.
17. Rosenzweig S. An outline of frustration theory / S. Rosenzweig, J. McV. Hunt // Personality and the behavior disorders. – Oxford, England : Ronald Press, 1944. – P. 379–388.

**MAIN METHODS AND TECHNIQUES OF PREVENTION  
AND CONTROL OF AGGRESSIVE BEHAVIOR IN SOCIETY**

**Oleksandra Kachmar**

*Vasyl Stefanyk Precarpathian National University,  
Department of artistic disciplines of elementary education  
57 Shevchenko st., Ivano-Frankivsk, Ukraine, 76000*

In the article the essential characteristics of the phenomenon of aggressive behavior is established and analyzed its main determinants. Attention is paid to the need to find effective methods and techniques to prevent and control aggressive behavior in society.

*Key words:* aggression, aggressive behavior, frustration, self-regulation, methods and techniques for the prevention and control of aggressive behavior.