

УДК 159.942.5:616.89-008.444.9

[https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series12.2025.26\(71\).01](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series12.2025.26(71).01)

ОСНОВНІ ТЕОРІЇ АГРЕСІЇ ТА ФРУСТРАЦІЇ: ПРИЧИНИ ВИНИКНЕННЯ І ПОДОЛАННЯ

Оксана Герасимчук

аспірант кафедри психології

Український державний університет імені Михайла Драгоманова

01601, Україна, м. Київ, вул. Пирогова, 9

o.m.herasymchuk@npu.edu.ua <https://orcid.org/0009-0006-5061-3675>

Таїса Лисянська

кандидат психологічних наук, професор кафедри психології

Український державний університет імені Михайла Драгоманова

01601, Україна, м. Київ, вул. Пирогова, 9

lisyanskaya.taisa@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0003-0081-2773>

Анотація

У статті проаналізовано теоретичні підходи до вивчення складних і багатогранних явищ – агресії та фрустрації. Узагальнено основні теоретичні підходи до вивчення психологічного змісту цих понять. Висвітлено особливості формування і вияву цих явищ. Проведено порівняльний аналіз структурних компонентів агресії та фрустрації. Особлива увага приділяється дослідженню механізмів виникнення та взаємозв'язку цих явищ в контексті різних психологічних шкіл, зокрема, таких як психоаналіз (З. Фройд), біхевіоризм (Л. Берковіц) та когнітивна психологія (А. Бандура, А. Басс). Розглянуто ключові теорії агресії та фрустрації, що існують у сучасній психологічній науці. Досліджуються окремо виділені різноманітні підходи до інтерпретації феномену фрустрації. Аналізуються основні положення теорії інстинкту агресії, фрустрації-агресії, соціального научіння, когнітивної теорії агресії та ін. Особливу увагу приділено вивченню феномену фрустрації в контексті теорії блокування цілі Дж. Долларда, теорії очікувань Джона Б. Роттера та теорії неврівноваженості Е. Еріксона. Актуалізовано увагу на нейробіологічному підході, що полягає у виділенні мозкових структур, відповідальних за виникнення реактивної та проактивної агресії. Підкреслюється важливість інтерпретації подій та індивідуальних відмінностей, а також необхідність врахування соціокультурного контексту при аналізі агресії. Висновки статті доводять складність і багатогранність феноменів агресії та фрустрації, а також важливість подальших досліджень для розробки ефективних стратегій профілактики та корекції деструктивної поведінки. Наголошується на необхідності методологічного плюралізму та інтеграції знань з різних галузей, таких як психологія, соціологія та нейробіологія, для глибшого розуміння причин та механізмів агресії, а також методів її подолання, що сприятиме створенню безпечнішого та гармонійнішого суспільства.

Ключові слова: агресія, фрустрація, теорія агресії, агресивна поведінка, інструментальна агресія, ворожа агресія, фрустрація-агресія, соціальне научіння.

Вступ

У сучасному світі, де соціальна динаміка постійно змінюється, вивчення причин агресії та фрустрації є критично важливим. Ці феномени, що часто призводять до насильства,

конфліктів і деструктивної поведінки, становлять загрозу для соціальної стабільності та безпеки. Розуміння їхніх коренів дозволяє розробляти ефективні стратегії профілактики та корекції, враховуючи різноманітні культурні та соціальні фактори, що особливо важливо в умовах ведення війни та поглиблення соціальної кризи.

Окрім того, агресія та фрустрація мають значний негативний вплив на психічне здоров'я. Вони можуть спричиняти тривожні розлади, депресію та інші психологічні проблеми, що підкреслює необхідність розробки методів психологічної допомоги та підтримки.

Агресію та фрустрацію як феномени і як специфічну поведінку досліджували психологи, філософи та соціологи, такі як А. Бандура, Л. Берковіц, А. Басс, Дж. Доллард, Д. Зільман, Н. Міллер, Д. Річардсон, Д. Роттер, З. Фройд, Е. Фром, Т. Шибутані та ін., у працях яких дається загальна характеристика сутності цих явищ. Визначення агресії та фрустрації як детермінуючих чинників протиправної поведінки та способів їх подолання ще потребує ґрунтовних досліджень.

Історично агресія розглядалася переважно як акт ворожості, але сучасні дослідження розширюють це поняття, включаючи його потенційні адаптивні функції, такі як самозахист та подолання фрустрації. Фрустрація, як психологічний стан, характеризується глибоким внутрішнім напруженням, що виникає внаслідок блокування потреб або недосягнення цілей. Цей стан супроводжується комплексом негативних емоцій, включаючи розчарування, гнів, тривогу та безнадію, що посилюються малооптимістичним світосприйняттям. Фрустровані особистості схильні до хронічного стресу, зумовленого очікуванням невдачі та неможливістю контролювати обставини. Поведінкові реакції варіюються від пасивності до імпульсивності та агресії, ускладнюючи міжособистісні стосунки через знижену емпатію та комунікативні труднощі. Низька самооцінка та відчуття некомпетентності підвищують ймовірність агресивних реакцій як захисного механізму.

У сучасному світі, де соціальна напруга зростає, подолання фрустрації стає особливо актуальним. Агресія, як потенційний механізм подолання, може мати як деструктивні, так і конструктивні прояви. Розуміння механізмів трансформації фрустрації в агресію дозволяє розробляти ефективні стратегії інтервенції та профілактики, враховуючи потенційні позитивні функції агресії.

Мета дослідження полягає в теоретичному аналізі та узагальненні різних підходів і шкіл до визначення сутності, причин виникнення, механізмів функціонування й шляхів подолання агресії та фрустрації.

Здійснюючи аналіз психологічних джерел відповідно до предмета вивчення, ставили такі **завдання**: 1) розглянути та проаналізувати наукові напрямки вивчення агресії та фрустрації; 2) узагальнити розуміння сутності, причин виникнення та особливостей взаємозв'язків між агресією та фрустрацією; 3) означити, у межах вивчених напрямків, способи подолання досліджуваних явищ. Виконання цих завдань дає нам можливість створити методологічну основу нашого дослідження подолання агресії фруструючими особистостями.

Теоретична значущість статті - виділити підходи, з'ясувати їх специфіку, аби виробити власне бачення проблеми подолання агресії фруструючими особистостями. Практична значущість полягає у здійсненні більш прогресивного комплексного підходу у майбутній розробці тренінгової програми, спрямованої на подолання агресії фруструючими особистостями, сутність якого полягає у необхідності здійснювати з урахуванням ідей різних підходів у визначенні форм, методів, прийомів подолання проявів цього явища.

Методи дослідження

Для досягнення мети та реалізації завдань було використано такі теоретичні методи: аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, систематизація джерельної бази для визначення сутності основних понять дослідження, теоретико-методологічної бази досліджуваного феномена, визначення та обґрунтування основних діагностичних засобів і процедур.

Результати дискусії

Агресія та фрустрація – два тісно пов'язаних психологічних феномени, які протягом багатьох років досліджувалися науковцями різних галузей. Їхні спільні та відмінні риси, причини виникнення та методи корекції є предметом постійних дискусій представників різноманітних психологічних шкіл.

Проблеми дослідження агресії й агресивної поведінки розглядалися багатьма психологічними напрямками, кожна школа виділяла свої методологічні підходи до вивчення цієї проблеми. В даній статті ми розглянемо 4 основні концепції щодо агресивної поведінки:

- а) інстинктивні теорії, де агресія розглядається як прояв вродженого імпульсу або інстинкту;
- б) теорії блокування цілі або теорія агресії-фрустрації, які розглядають агресивну поведінку як реакцію на фруструючі, неприємні ситуації;
- в) теорії соціального научіння, згідно з якими агресивна поведінка набувається через різні механізми, такі як навчання через імітацію та/або спостереження;
- г) когнітивний підхід, в якому акцент робиться на внутрішніх когнітивних процесах, що визначають реакцію людини на зовнішні стимули.

Джерела перших наукових праць з дослідження як фрустрації, так і агресії беруть свій початок з вчення З. Фрейда, що став батьком психоаналітичного підходу, в якому приділив значну частину теоретичного матеріалу агресії та вперше ввів поняття фрустрації.

Психоаналітична концепція агресії. В рамках даного підходу З. Фрейд розглядав прояв агресії як «вроджений інстинкт, ... і він завжди пов'язаний з інстинктом самозбереження» (Фрейд, 1930).

Згідно з поглядами Зігмунда Фрейда, агресія є фундаментальним інстинктом, закладеним у людській природі. Автор припустив, що людська агресія корениться в інстинкті смерті – танатосу, як діалектичній протилежності інстинкту життя – еросу. Танатос початково розглядався як спрямований на саморуйнування, але згодом був перенаправлений на інших.

Агресивні спонукання, що ґрунтуються на танатосі, знаходять своє вираження в зростанні тілесної напруги, яка потребує розрядки. Цей підхід є ілюстрацією однофакторного рішення, відповідно до якого агресія є природно зумовленою та потребує вивільнення.

Концепцію Фрейда переглянули постфрейдисти, які розглядали агресію раціональніше, але також, як внутрішньопритаманний процес, за допомогою якого люди вивільняють інстинкт виживання, провідний для всіх представників тваринного світу. Прибічники цієї теорії вважають, що людина не в стані подолати власну агресію, і вважають, що її можна лише тимчасово стримувати або трансформувати (сублімувати) в безпечні форми, або направляти на менш захищені цілі. На думку психоаналітиків, контролювати приступи агресивної поведінки варто лише постійною розрядкою. В якості такої розрядки може слугувати вираження негативних емоцій, наприклад, за допомогою

спостереження за жорстокими діями, руйнування неживих предметів, участь в спортивних змаганнях тощо.

Берон та Річардсон (1994) справедливо зазначають, що погляди Фрейда на природу агресії є досить песимістичними, оскільки вони передбачають неминучість агресивних проявів у індивіда. Критики зазначають, що вона є надмірно спрощеною і не підтверджується емпіричними даними. Зокрема, сумнівним є твердження про неминучість агресії та ефективність катарсису як способу її зменшення.

Теорія блокування цілей або теорія агресії-фрустрації. Дана теорія розглядає агресію як результат фрустрації, тобто перешкоди на шляху досягнення мети. Подолання агресії, згідно з цим підходом, пов'язане зі зменшенням фрустрації чи знаходженням альтернативних шляхів досягнення мети.

Фрустраційна теорія агресії виникла на противагу концепціям інстинктів, і поклала початок експериментальним дослідженням цього феномену. основоположниками цього напрямку вважаються Дж. Доллард, Н. Міллер, Л. Дуб, які стверджують, що агресія – це не інстинкт, який автоматично виникає в організмі людини, а реакція на фрустрацію, спроба подолати перешкоду на шляху до задоволення потреб, досягнення задоволення та емоційної рівноваги. Схема «агресія – фрустрація» базується на чотирьох основних поняттях: агресія, фрустрація, гальмування, заміщення (Дж. Доллард, 1939).

Доллард, Міллер, Доб, Моурер і Сірс (Dollard, Miller, Doob, Mowrer & Seares, 1939) висунули гіпотезу, що переривання реакцій під час її виконання створює емоційний стан, який називається «фрустрація». Викликаний таким чином емоційний стан, на думку авторів, трансформується у специфічну тенденцію до заподіяння шкоди іншому (провокує агресію). У цьому сенсі всі наступні дії фрустрації будуть агресивними реакціями, кількісні характеристики яких відповідають ступеню виклику, спричиненого попередньою фрустрацією.

Дослідники вважають, що інтенсивність агресивного виклику може визначитися трьома факторами:

- А) інтересом, з яким людина переслідує мету;
- Б) рівнем перешкод, які перекривають її дії;
- В) кількістю фрустрацій, які вона відчувала раніше.

Таким чином, чим сильніше блокування, яке чиниться на людину, що переслідує довгострокову мету і зазнає більше фрустрацій, тим вищий ступінь агресії. Вплив наступних фрустрацій може посилюватися, що призводить до набагато інтенсивніших агресивних реакцій, а це означає, що ефект фрустрації є довготривалим.

Варто зазначити, що за Доллардом (1939) фрустрація характеризується комплексом негативних емоційних переживань та може бути детермінований як екзогенними (зовнішні бар'єри, соціальні обмеження), так і ендогенними факторами (викривлене сприйняття власної компетентності, неадекватна оцінка ресурсів).

Науковцями досвідено, що інтенсивність фрустрації корелює з силою мотиваційного прагнення до цілеспрямованої діяльності, ступенем значущості обструкції, що перешкоджає досягненню мети, та кумулятивним числом цілеспрямованих актів, що передують фрустраційній події. Гальмування виявляється як тенденція до обмеження або припинення поведінкових актів внаслідок антиципації негативних наслідків. Встановлено, що гальмування агресивних дій має пряму кореляцію з інтенсивністю очікуваного контрнаступу. Гальмування агресивних актів провокує додаткову фрустрацію, що

стимулює агресивну поведінку, спрямовану на суб'єкта, що сприймається як причина гальмування, та посилює мотивацію до інших форм агресивної поведінки. Заміщення являє собою тенденцію до здійснення агресивних дій, спрямованих на альтернативного суб'єкта, а не на первинне джерело фрустрації (Руденко, 2012; Магомедшаріпова, 2020).

Міллер (1948) запропонував теорію для визначення моментів прояву феномену витіснення. На думку автора, три фактори впливають на вибір жертви замінити фруструючого агента:

- (а) інтенсивність спровокованої агресії;
- (б) сила гальмування, що накладається на поведінку;
- (в) схожість між фруструючим агентом і потенційною жертвою.

Міллер стверджує, що переживання віктимізації з боку фруструючого агента призводить до швидшого послаблення гальмівного механізму агресії, проте не впливає на інтенсивність первинного імпульсу до агресивних дій. Отже, агресія зміщується на інший об'єкт, якщо сила гальмування є низькою, але при цьому зберігається достатня схожість з першоджерелом (подразник, що викликав агресію). Наприклад, якщо учень стає об'єктом образи з боку вчителя, то ймовірність того, що він виявить агресію щодо своєї молодшої сестри, є значно вищою, ніж щодо іншого вчителя.

Кілька пунктів, викладених Міллером, заінтригували дослідників, головним чином через неоднозначність. Зілман (1970), наприклад, звертає увагу на гіпотезу про те, що гальмування агресії буде набагато слабшим, ніж її виклик. Зілман вважає, що аргументи Міллера ґрунтуються на експериментальних дослідженнях на тваринах, посиляючись на дослідження, в якому тварина в пошуках їжі отримує в кінці алеї удар струмом, коли доходить туди (два конкуруючі стимули).

Згідно з результатами цього експерименту, тенденція до уникнення місця, де було завдано удару, зменшується з віддаленням тварини від нього. Чим далі тварина, тим сильніше її прагнення наблизитися до місця годування. Отже, чим більше тварина намагається втекти від удару струмом, тим сильніше зростає її мотивація наблизитися до місця годування, що призводить до її зупинки в певний момент.

Результати експерименту були інтерпретовані Міллером як доказ того, що гальмування агресії зменшується набагато швидше, ніж виклик агресії, оскільки зростає схожість між фрустратором і потенційною жертвою.

Базові ідеї фрустрації та агресії в когнітивному підході. І якщо Д. Доллард та його послідовники вважали джерелом агресії зовнішні чинники, то Берковіц Л. навпаки, поставив питання про внутрішні джерела фрустрації та агресії. Та підкреслив більш складний механізм виникнення та реалізації як фрустрації, так і агресії.

Л. Берковіц стверджував, що фрустрація збільшує ймовірність того, що індивід відчуватиме гнів, а потім діятиме агресивно. Агресія за Л. Берковіцем, це тільки одна з можливих реакцій на фрустрацію. Індивід може засвоїти також інші способи реагування, такі як «нічогонероблення», замикання в собі, або спроби змінити ситуацію через компроміс. Л. Берковіц не тільки акцентує значення навчіння, формулюючи свою концепцію, але й підкреслює роль індивідуальних відмінностей в тому, як люди реагують на фруструючі ситуації (Берковіц, 2002).

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

- індивід блокується в досягненні очікуваної мети;

- виникає стан фрустрації, що породжує почуття гніву;
- гнів викликає готовність до агресивної поведінки.

Л. Берковіц, коли досліджував агресію з позиції когнітивної психології поставив питання про те, чому у відповідь на фрустрацію збільшується агресивні пробудження. Принциповою відповіддю було те, що відношення між фрустрацією та агресією є індивідуальним випадком більш загального зв'язку між стимулами, які викликають відразу і агресивними пробудженнями.

На виникнення фрустрації та агресії впливає також попередній досвід, а ступінь підтвердження фрустрації та агресії варіюється в залежності від індивідуальних особливостей. А. Басс показав зв'язок агресії і фрустрації з імпульсивністю, рівнем активності реакцій, а також з незалежністю.

Люди значно відрізняються за своїми способами затримувати реакцію і терпіти фрустрацію. Ті, хто не може чекати, більш схильні до агресивності, ніж ті, хто здатен витримувати напругу вимушеної затримки (імпульсивність). Більш енергійна людина втягує себе в більшу кількість взаємодій з оточуючими, особливо змагальні та конфліктні. Більш активна людина стикається з більшою кількістю стимулів для власного гніву та агресії, ніж менш активна. Деякі люди схильні реагувати інтенсивно на ситуації, які викликають більш помірні реакції у більшості людей (Вовк, 2022).

Так, як частота та інтенсивність агресивних реакцій є індикаторами сили звички, високореактивні люди більш агресивні, ніж менш реактивні. Тобто, інтенсивність реакцій цих людей у порівнянні до інших буде вищою.

Незалежність характеризує схильність до самодостатності та стійкості до тиску зі сторони груп. У самостійних особистостей в щоденних стосунках з оточуючими людьми більше стимулів для фрустрації та агресії, ніж у більш залежних особистостей (Вовк, 2022). В той час як залежні особистості гальмують фрустрацію та агресії завдяки конформізму та схильності підпорядковуватись вимогам оточуючих. Незалежні особистості, навпаки, схильні протестувати та виражати непокору. А непокора, будучи суттєвим компонентом незалежності, в той же час є однією з умов агресивності (Kirkpatrick, Waugh, Valencia & Webster, 2002).

Незалежність, як характеристика особистості, виявляється у схильності до самодостатності та стійкості до тиску з боку оточення. У щоденних стосунках самостійні особистості стикаються з більшою кількістю стимулів для фрустрації та агресії порівняно з залежними, які, навпаки, гальмують ці реакції завдяки конформізму та підпорядкуванню. Отже, незалежні особистості, прагнучи відстоювати свої позиції, частіше протестують та виражають непокору. Ця непокора, будучи суттєвим компонентом незалежності, водночас є однією з умов агресивності. Тому, для незалежних осіб агресія може виступати інструментом самозахисту, подолання фрустрації та самореалізації, дозволяючи їм демонструвати свою силу та самодостатність, а також заявляти про свої права.

Асоціативна теорія агресивної поведінки. Асоціативна теорія була розроблена Берковіцем, який додав до факторів теорії 1939 року додаткову умову: агресивна реакція не може бути запущена без наявності індикаторів, пов'язаних з причинами фрустрації або агресивних дій.

На думку автора, наявність цих сигналів змушує індивіда проявляти агресивну поведінку, скасовуючи підбурювання до агресії, викликане фрустрацією, яка могла б виявитися небезпечною для організму.

Берковіц вважає, що стимул перетворюється на агресивний сигнал і набуває агресивного значення, коли він асоціюється з позитивною агресією, стражданням або неприємними подіями, яких індивід зазнав раніше. Стимули, які регулярно асоціюються з провокуючими факторами гніву або агресії, можуть поступово набувати здатності викликати агресивні дії, особливо в осіб, які раніше були спровоковані або фрустровані. Таким чином, стимули, люди (поліцейські), їхні характеристики (уніформа), предмети (зброя) можуть набувати сигнального значення, яке за певних умов може викликати агресію (Berkowitz, 1989).

На думку Берковіца, фрустрація не є ні необхідною, ні достатньою умовою для провокування агресивної дії. За певних умов виклику (в тому числі у випадку фрустрації) людина стає такою розлюченою, що за найменшої можливості вона нападе на когось, автора чи не автора виклику. Неможливість напасти на когось сама по собі може стати причиною фрустрації, збільшуючи ймовірність агресії. Викликаний таким чином гнів викличе у людини стан підготовки до агресії (підбурювання), який не матеріалізується в агресивний акт, якщо не будуть присутні контекстуальні стимули, пов'язані з насильством. Після здійснення агресивної поведінки людина відчує певне полегшення, що є наслідком зменшення внутрішнього напруження, викликаного початковим викликом. Це приємне відчуття зменшить тенденцію до негайного прояву іншої агресивної поведінки, не зменшуючи при цьому ймовірності наступних агресивних проявів (Berkowitz, 1989).

Берковіц стверджує, що сильно фрустровані люди можуть зменшити свої агресивні тенденції замість того, щоб агресивно реагувати на фруструючий фактор. Катарсис може настати лише тоді, коли фрустрований індивід досягає своєї мети, здійснюючи послідовність агресивних дій (Berkowitz, 1989). Йдеться не просто про розрядку агресивної енергії.

Видатний дослідник соціальної психології Томіцу Шибутані підкреслював, що фрустрація тісно пов'язана з компенсаторними реакціями особистості, які спрямовані на зменшення внутрішнього напруження. Вчений виділив так звані «типові прийоми», до яких вдається людина, стикаючись з фрустрацією. Ці прийоми можна розглядати як своєрідні заміники задоволення, які дозволяють частково компенсувати незадоволену потребу (Shibutani, 1961).

За спостереженнями вченого, найчастішими реакціями на фрустрацію є агресія та відступ. Агресія, за Шибутані, виступає як своєрідний «клапан безпеки», дозволяючи вивільнити накопичену негативну енергію. При цьому об'єктом агресії може виступати не тільки причина фрустрації, але й будь-яка інша особа або предмет. Класичним прикладом такої ситуації є відома карикатура Бідструпа, яка ілюструє ланцюгову реакцію агресії, що виникає в результаті первинної фрустрації.

Таким чином, Шибутані демонструє, що фрустрація є потужним психологічним фактором, який може призводити до різноманітних форм поведінки, включаючи агресію, відступ та інші компенсаторні реакції.

Процес переходу від фрустрації до агресії опосередковується когнітивними схемами особистості, зокрема її суб'єктивними переконаннями щодо ефективності агресивної поведінки як копінг-стратегії. У цьому контексті особливого значення набуває теорія соціального навчання, яка постулює важливість обсерваційного навчання та моделювання поведінкових патернів (Бандура, 1973). Суттєвим аспектом теоретичної концепції є положення про можливість редукції агресивних тенденцій через розвиток альтернативних

стратегій подолання фрустрації. Емпірично підтверджено, що наявність позитивних поведінкових моделей та розширення репертуару копінг-стратегій суттєво знижує ймовірність агресивного реагування на фрустраційні ситуації.

Біхевіористський підхід або Теорія соціального научіння: Теорія научіння була домінуючим науковим підходом у психології в першій половині двадцятого століття. Розвиток і застосування цих теорій до агресивної поведінки очолили Арнольд Басс і Альберт Бандура. На противагу поглядам на агресію як на інстинкт або потяг, які припускають, що агресія є наслідком одного або обмеженої кількості вирішальних факторів, теорія соціального научіння стверджує, що вона може бути викликана і закріплена широким і різноманітним спектром умов.

Тобто, чи скоюватиме фрустрований індивід агресивні дії, залежить частково від його історії научіння, інтерпретації події та індивідуального способу реагування на фрустрацію. Але це також залежатиме від наявності в навколишньому середовищі стимулів, які «запускають» агресію (Берковіц, 2002).

Підтвердженням цієї теорії були праці Бандури (1959), який стверджував, що люди можуть вчитися агресивної поведінки, спостерігаючи за іншими людьми або через особистий досвід.

Бандура А. дослідив, як люди вчаться агресивній поведінці через спостереження. Науковець стверджував, що люди, які спостерігали за агресивною моделлю, частіше проявляли агресію, ніж ті, хто не спостерігав. Бандура вважав, що люди вчаться, спостерігаючи за поведінкою інших людей, і що цю поведінку можна імітувати, навіть якщо вона несе в собі негативні наслідки. Згідно з Бандурою, чи буде людина агресивною в тій чи іншій ситуації, залежить від ряду умов:

- 1) присутності попереднього досвіду агресивної поведінки, включно як зі своїм власним, так і з іншими людьми;
- 2) ступеня успішності минулої агресивної поведінки;
- 3) ймовірності того, що нинішня агресивна поведінка буде швидше успішною, ніж неуспішною;
- 4) комплексу когнітивних, соціальних і оточуючих чинників, присутніх у ситуації (Bandura & Walters, 1959).

Арнольд Басс визначав фрустрацію як блокування інструментальної поведінки, а атаку – як акт, що постачає організму ворожі стимули, причому атака викликає сильнішу агресивну реакцію, ніж фрустрація. Сила агресивних звичок, за Бассом, залежить від частоти та інтенсивності отримання гнівних стимулів, успіху агресивних дій, що може бути як внутрішнім, так і зовнішнім, та культурних і субкультурних норм (Басс, 1952).

А. Басс увів поняття ворожої та інструментальної агресії. Ворожа агресія мотивується негативними емоціями наміром заподіяти зло. Під інструментальною агресією ставляться цілі, не пов'язані із заподіянням шкоди, тобто агресія стає інструментом особистого збагачення або просування. Вчений визначав агресію як поведінку, що містить загрозу або наносить збиток, але також розглядав її як психічний стан, що включає пізнавальні, емоційні (гнів) та вольові компоненти.

Розрізняючи агресивність та ворожість, науковець визначав ворожість як реакцію, що розвиває негативні почуття, а агресивність – як фізичну, вербальну агресію та подразнення. Ворожість, за Бассом А., включає також образу та підозрілість (Басс, 1952).

На нашу думку, визначення агресії за Бассом є вузькоспеціальним, оскільки ігнорує мотиваційні передумови, зосереджуючись на дескриптивному описі поведінки без використання суб'єктивних ідей, таких як "намір", який важко оцінити об'єктивно.

Теорія очікувань, яку розробив Джон Б. Роттер стверджує, що фрустрація виникає, коли людині не вдається досягти очікуваного результату (Rotter, 1966). Тобто, люди ґрунтують свою поведінку на очікуваннях щодо результатів та цінності цих результатів. Очікування ґрунтуються на попередньому досвіді, знаннях та особистих переконаннях.

Пізніше А. Бандура доповнив цю теорію, зосередившись на ролі когнітивних факторів. Наприклад, науковець дослідив, що люди частіше поведуться так, як очікують, що це призведе до позитивних результатів. Люди частіше уникають поведінки, що, як очікується, призведе до негативних результатів.

Дослідження показали, що люди, які очікують успіху, але потім зазнають невдачі, частіше відчують фрустрацію. Наприклад, дослідження Ентоні Аткинсона «До вимірювання нерівності» (Atkinson & Anthony, 1970) показало, що люди з високою мотивацією до успіху частіше відчують фрустрацію після невдачі, ніж люди з низькою мотивацією.

Роботи А. Бандури показали, що спостереження за агресивною поведінкою може збільшити ймовірність того, що люди будуть вести себе агресивно. Яскравим прикладом таких досліджень є експеримент з лялькою Бобо (Бандура, 1961, 1963). Діти, які спостерігали за агресивною моделлю, значно частіше демонстрували агресивну поведінку щодо ляльки Бобо, імітуючи дії дорослого. Вони не тільки повторювали фізичні дії (удари, стусани), але й копіювали словесні вигуки.

Дослідження А. Бандури мали величезний вплив на розуміння агресії. Вони відкрили нові можливості для профілактики та корекції агресивної поведінки, наголошуючи на важливості позитивного моделювання та контролю за впливом агресивного контенту в ЗМІ. Адже, засоби масової інформації та соцмережі мають неабиякий вплив на соціокультурне життя людей в сучасному світі. Дослідник показав, що для засвоєння нової поведінки не обов'язково мати безпосередній досвід підкріплення або покарання. Достатньо побачити, як це робить інша людина. Науковець підкреслив, що не тільки спостереження, але й такі процеси, як увага, запам'ятовування, відтворення та мотивація, відіграють важливу роль у засвоєнні поведінки.

Вчений стверджував, що люди, які зазнають дискримінації, можуть бути більш схильними до агресивної поведінки, тому що вони бачать, як інші люди жорстоко поведуться з ними. Тобто, фактор дискримінації також є вагомим серед інших чинників впливу на прояв агресії. А дослідження Філіпа Дж. Кука та Л. Дженса (2000) тільки доводять, що навіть доступність зброї впливає на прояв агресії.

Ерік Еріксон (1993) розробив свого часу *теорію неврівноваженості*, в якій стверджував, що фрустрація виникає, коли існує дисбаланс між потребами та ресурсами людини. Цей дисбаланс може бути викликаний як зовнішніми, так і внутрішніми факторами. Дослідження показали, що люди, які відчують нестачу ресурсів для задоволення своїх потреб, частіше відчують фрустрацію. Люди мотивовані зменшити цей дисбаланс та досягти стану рівноваги. Цей процес може призвести до різних форм поведінки, включаючи агресію, відступ та компроміс (Erikson, 1993). Наприклад, дослідження Рансімена В. Г., описані в трактаті із соціальної теорії показали, що люди, які жили в умовах бідності, частіше відчували фрустрацію та агресію, ніж люди з більш високим рівнем доходу (Runciman, 1983).

Кожна з розглянутих теорій пропонує специфічне пояснення виникнення фрустрації: теорія блокування цілей акцентує на фрустрації, спричиненій зовнішніми перешкодами; теорія очікувань зосереджується на фрустрації, що виникає внаслідок розбіжності між очікуваними та фактичними результатами; теорія невірноваженості пояснює фрустрацію, зумовлену дефіцитом ресурсів.

На сучасному етапі розвитку науки вивчення агресії та фрустрації неможливе без нейробіологічного підходу, який дає змогу безпосередньо дослідити мозкові механізми цих явищ.

Дослідження з використанням методів нейровізуалізації, таких як воксельна морфометрія (ВММ) та функціональна магнітно-резонансна томографія (фМРТ), Blair та Dugré et al., виявили ключові області мозку, залучені до формування агресивної поведінки. До них належать мигдалина, префронтальна кора, вентральний стріатум, гіпоталамус, центральна сіра речовина та скроневі доли мозку. Порушення в цих областях, згідно з дослідженнями, суттєво впливають на прояви агресії (Blair, 2022; Dugré et al, 2023).

Дослідники виявили, що розгальмування медіальної префронтальної кори (мПФК) та/або орбітофронтальної кори (ОФК) може призвести до агресивної реакції, викликаній мигдалиною. Нейробіологи розрізняють два основних типи агресії: проактивна та реактивна. Реактивна агресія, що виникає у відповідь на загрозу або фрустрацію (Berkowitz, 1989; Dollard et al., 1939), активує мигдалину, гіпоталамус та префронтальну кору. Фрустрація також може деактивувати систему винагороди мозку (Dugré & Potvin, 2023b). Проактивна агресія, що виникає з очікування зовнішніх винагород та соціально-афективної оцінки, включаючи аналіз витрат і вигод (Blair, 2022) та обробку помилок прогнозування негативної винагороди (Dugré & Potvin, 2023b), залучає вентральний стріатум (Blair, 2022). Наприклад, агресивна поведінка може виникати не завжди через нездатність контролювати себе, але також може виникати через успішний самоконтроль, що підкреслює важливість мотиваційної та ситуаційної інформації при інтерпретації результатів щодо агресії (Dugré & Potvin, 2023b).

Сучасні нейробіологічні дослідження збагачують та поглиблюють емпіричні знання про агресію та фрустрацію, надаючи нові дані про їхні мозкові механізми. Це дозволяє розробляти та впроваджувати різноманітні методи корекції агресивної поведінки, що ґрунтуються на нейронаукових даних.

Фрустрація та агресія, попри їхню концептуальну диференціацію, є тісно взаємопов'язаними психологічними феноменами, що характеризуються як спільними, так і відмінними рисами. Фрустрація, детермінована неможливістю досягнення мети або задоволення потреби, часто виступає тригером агресивної поведінки. Обидва стани супроводжуються негативними емоційними переживаннями, такими як гнів, роздратування та розчарування, що впливають на поведінку індивіда, змінюючи його реакції на зовнішні та внутрішні подразники. Істотним є вплив попереднього досвіду та індивідуальних відмінностей на прояв агресії та фрустрації. Причини виникнення фрустрації можуть бути як зовнішніми (перешкоди, обмеження), так і внутрішніми (неадекватна самооцінка). Аналогічно, агресія може бути викликана не лише фрустрацією, але й іншими факторами, такими як спостереження за агресивною поведінкою, соціальні норми, біологічні фактори та афективні стани.

Форми прояву фрустрації варіюються від емоційних реакцій (гнів, розчарування) до поведінкових (відступ, агресія). Агресія, у свою чергу, проявляється не лише в діях, спрямованих на заподіяння шкоди, але й у захисних та асертивних поведінкових патернах, що

можуть бути вербальними, невербальними, фізичними та емоційними. Когнітивні аспекти фрустрації пов'язані з переживанням неможливості досягнення мети, тоді як агресія детермінується когнітивними схемами, що визначають ефективність агресивної поведінки. Соціальні норми та моделі поведінки суттєво впливають на прояв агресії, подібно до того, як фрустрація може виникати внаслідок соціальних обмежень та порівнянь (Іващенко, 2020).

Кожен з психологічних підходів до вивчення агресії та фрустрації має певні обмеження та не є досконалим. Саме усвідомлення цих обмежень зумовлює необхідність застосування *інтердисциплінарного підходу*. Цей підхід передбачає інтеграцію знань та методів з різних наукових дисциплін, що дозволяє отримати більш повне та об'єктивне розуміння феномену агресії та фрустрації. Замість того, щоб розглядати їх з вузької перспективи однієї теорії, інтердисциплінарний підхід дає змогу ідентифікувати біологічні (генетичні, нейрофізіологічні), психологічні (особистісні, емоційні, когнітивні) та соціальні (виховання, культура, соціальні норми) детермінанти агресії, об'єднує досягнення цих наук та інших галузей, створюючи комплексну модель, яка враховує різноманітні фактори, що впливають на агресивну поведінку у фруструючих індивідів. Такий комплексний підхід дозволяє отримати більш повне уявлення про причини агресивної поведінки, її механізми та сприяє розробці ефективних стратегій профілактики та корекції агресивної поведінки. Шляхом інтеграції психологічних, соціальних та нейробіологічних методів можна створити комплексні програми, що враховують різноманітність причин агресії. Об'єднавши зусилля науковців з різних галузей, ми можемо сприяти створенню безпечнішого та гармонійнішого суспільства.

Висновки

У результаті проведеного дослідження було виділено та проаналізовано різні теоретичні підходи і школи, що дозволяють порівняти причини виникнення агресії та фрустрації, способи подолання агресії. Психоаналіз, біхевіоризм, соціологічний та когнітивний підходи, а також нейробіологічні дослідження, пропонують різні, але взаємодоповнюючі пояснення причин їх виникнення. Психоаналіз акцентує на несвідомих конфліктах, біхевіоризм – на реакціях на перешкоди та набутій поведінці, соціологічний підхід – на впливі соціальних факторів, когнітивний – на когнітивних процесах, а нейробіологія – на мозкових механізмах.

Розглянуті підходи та теорії в статті дозволили поглиблено дослідити феномени агресії та фрустрації, виявивши їхні взаємозв'язки та розбіжності. Обидва явища характеризуються негативними емоційними реакціями та залежать від зовнішніх і внутрішніх впливів, проте відрізняються своїми причинами, формами прояву та когнітивними особливостями. Аналіз цих явищ дозволяє розробити більш ефективні стратегії профілактики та корекції деструктивної поведінки, а також сприяти розвитку адаптивних механізмів подолання агресії фруструючими особистостями. Сучасні дослідження підтверджують, що найбільш результативним методом корекції агресії та фрустрації є багатогранний, інтердисциплінарний підхід, що базується на індивідуальній діагностиці, враховує соціальний контекст та об'єднує психологічні, соціальні та нейробіологічні техніки (Kirkpatrick, Waugh, Valencia & Webster, 2002).

Перспективи подальших досліджень агресії та фрустрації полягають в інтеграції знань з різних наукових галузей, враховуючи дослідження нейробіологічного підходу та соціальної науки, для комплексного розуміння цих явищ, розробки ефективних методів профілактики та корекції, аналізу впливу сучасних технологій та культурних аспектів, а також у вивченні

потенційних позитивних функцій агресії, оскільки ці явища мають значний вплив на життя окремих людей та суспільства в цілому.

Список використаних джерел

1. Бандура, А., Росс, Д., & Росс, С. (1961). Передача агресії через імітацію агресивних моделей. *Журнал аномальної та соціальної психології*, 63(3), 575-582.
2. Вовк, М. (2022). Переживання фрустраційних ситуацій в юнацькому віці та їх трансформація в життєвий досвід. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія*, 49, 35-50. <https://doi.org/10.24919/2312-8437.49.256116>
3. Іщенко, Д.І. (2020). Агресивність сучасної молоді: причини, шляхи профілактики. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*, 10, 55-62. <https://doi.org/10.31812/psychology.v0i10.3905>
4. Магомедшаріпова, О.Д. (2020). Агресія та вимір агресивності за методикою БасаДарки. *Світова наука*, 3(36), 322-325.
5. Руденко, Л.М. (2012). Детермінанти виникнення агресивної поведінки. *Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Серія : Соціально-педагогічна*, 19(1), 231-242. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/znpkp_sp_2012_19%281%29_27
6. Atkinson, T., & Anthony, B. (1970). On the measurement of inequality. *Journal of Economic Theory, Elsevier*, 2(3), 244-263
7. Bandura, A., & Walters, R.H. (1959). *Adolescent aggression: A study of the influence of child-training and family interrelationships*. New York : Ronald Press.
8. Baron, R., & Richardson, D.R. (1994). *Human aggression: Perspectives in Social Psychology*. New York: Plenum Press.
9. Berkowitz, L. (1989). Frustration-aggression hypothesis: Examination and reformulation. *Psychological Bulletin*, 106(1), 59-73.
10. Blair, R.J. (2022) The motivation of aggression: A cognitive neuroscience approach and neurochemical speculations. *Motivation Science*, 8(2), 106-120.
11. Buss, A. (1952) Some determinants of rigidity in discrimination-reversal leaning. *J. Exp. Psychology*, 44, 222-227.
12. Cook, P.J., & Ludwig, J. (2000). *Gun Violence: The Real Costs*. Oxford : Oxford University Press.
13. Dollard, J.L., & D.G. Miller (1939) Frustration and Aggression. New Haven.
14. Dollard, J., Doob, L.W., Miller, N.E., Mowrer, O.H., & Sears, R.R. (1939). Frustration and aggression. New Haven, CT : Yale University Press. <http://dx.doi.org/10.1037/10022-000>
15. Dugré, J.R., & Potvin, S. (2023) Neural bases of frustration-aggression theory: A multi-domain meta-analysis of functional neuroimaging studies. *Journal of Affective Disorders*, 331, 64-76. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.03.005>
16. Erikson, E.H. (1993). *Childhood and society*. New York : W.W. Norton.
17. Freud, Z. (1991). Beyond the principle of pleasure. In « *I and It* » (pp. 193-350). Tbilisi.
18. Kirkpatrick, L.A., Waugh, C.E., Valencia, A., & Webster, G.D. (2002). The functional domain specificity of self-esteem and the differential prediction of aggression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(48), 756-767. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.5.756>

19. Lebon, H. (1982) *The Crowd: A Study of the Popular Mind*. (2nd edition). Atlanta, GA : Cherokee Publishing Company.
20. Rotter, J.B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs*, 80, 1-28.
21. Runciman, W.G. (1983). *A Treatise on Social Theory. Volume I: Methodology of Social Theory*. Cambridge : Cambridge University Press.
22. Seligman, M.E.P., & Maier, S.F. (1967). Failure to escape traumatic shock. *Journal of Experimental Psychology*, 74(1), 1-9.
23. Shibutani, T. (1961). *Society and personality: An interactionist interpretation*. Englewood Cliffs, New Jersey : Prentice-Hall.
24. Zillman, D. (1970). Aggression as a function of residual excitation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 15(1), 22-32.

References

1. Bandura, A., Ross, D., i Ross, S.A. (1961). *Peredacha ahresii cherez imitatsiiu ahresyvykh modelei* [Transmission of aggression through imitation of aggressive models]. *Zhurnal anomalnoi ta sotsialnoi psykholohii – Journal of Abnormal and Social Psychology*, 63(3), 575-582 [in Ukrainian].
2. Vovk, M. (2022). Perezhyvannia frustratsiinykh sytuatsii v yunatskomu vitsi ta yikh transformatsiia v zhyttievyi dosvid [The experience of frustrating situations in adolescence and their transformation into life experience]. *Problemy humanitarnykh nauk. Psykholohiia – Problems of the Humanities. Psychology*, 49, 35-50. <https://doi.org/10.24919/2312-8437.49.256116> [in Ukrainian].
3. Ishchenko, D.I. (2020). Ahresyvnist suchasnoi molodi: prychny, shliakhy profilaktyky [Aggressiveness of modern youth: causes, ways of prevention]. *Aktualni problemy psykholohii v zakladakh osvity – Actual problems of psychology in educational institutions*, 10, 55-62. <https://doi.org/10.31812/psychology.v0i10.3905> [in Ukrainian].
4. Mahomedsharipova, O.D. (2020). Ahresiia ta vymir ahresyvnosti za metodykoiu BasaDarky [Aggression and the measurement of aggression by the Basa-Darka method]. *Svitova nauka – World Science*, 3(36), 322-325 [in Ukrainian].
5. Rudenko, L.M. (2012). Determinanty vynyknennia ahresyvnoi povedinky [Determinants of aggressive behaviour]. *Zbirnyk naukovykh prats Kamianets-Podilskoho natsionalnoho universytetu imeni Ivana Ohienka. Serii : Sotsialno-pedahohichna – Collection of scientific works of Kamianets-Podilskyi Ivan Ohienko National University. Series : Socio-pedagogical*, 19(1), 231-242. Retrieved from: http://nbuv.gov.ua/UJRN/znpkp_sp_2012_19%281%29_27 [in Ukrainian].
6. Atkinson, T., & Anthony. B. (1970). On the measurement of inequality. *Journal of Economic Theory, Elsevier*, 2(3), 244-263
7. Bandura, A., & Walters, R.H. (1959). *Adolescent aggression: A study of the influence of child-training and family interrelationships*. New York : Ronald Press.
8. Baron, R., & Richardson, D.R. (1994). *Human aggression: Perspectives in Social Psychology*. New York: Plenum Press.
9. Berkowitz, L. (1989). Frustration-aggression hypothesis: Examination and reformulation. *Psychological Bulletin*, 106(1), 59-73.

10. Blair, R.J. (2022) The motivation of aggression: A cognitive neuroscience approach and neurochemical speculations. *Motivation Science*, 8(2), 106-120.
11. Buss, A. (1952) Some determinants of rigidity in discrimination-reversal learning. *J. Exp. Psychology*, 44, 222-227.
12. Cook, P. J., & Ludwig, J. (2000). *Gun Violence: The Real Costs*. Oxford : Oxford University Press.
13. Dollard, J.L., & D.G. Miller (1939) Frustration and Aggression. New Haven: [w. r.],
14. Dollard, J., Doob, L.W., Miller, N.E., Mowrer, O.H., & Sears, R.R. (1939). Frustration and aggression. New Haven, CT : Yale University Press. <http://dx.doi.org/10.1037/10022-000>
15. Dugré, J.R., & Potvin, S. (2023) Neural bases of frustration-aggression theory: A multi-domain meta-analysis of functional neuroimaging studies. *Journal of Affective Disorders*, 331, 64-76. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.03.005>
16. Erikson, E.H. (1993). *Childhood and society*. New York : W.W. Norton.
17. Freud, Z. (1991). Beyond the principle of pleasure. In « *I and It*» (pp. 193-350). Tbilisi.
18. Kirkpatrick, L.A., Waugh, C.E., Valencia, A., & Webster, G.D. (2002). The functional domain specificity of self-esteem and the differential prediction of aggression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(48), 756-767. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.5.756>
19. Lebon, H. (1982) *The Crowd: A Study of the Popular Mind*. (2nd edition). Atlanta, GA : Cherokee Publishing Company.
20. Rotter, J.B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs*, 80, 1-28.
21. Runciman, W.G. (1983). *A Treatise on Social Theory. Volume I: Methodology of Social Theory*. Cambridge : Cambridge University Press.
22. Seligman, M.E.P., & Maier, S.F. (1967). Failure to escape traumatic shock. *Journal of Experimental Psychology*, 74(1), 1-9.
23. Shibutani, T. (1961). *Society and personality: An interactionist interpretation*. Englewood Cliffs, New Jersey : Prentice-Hall.
24. Zillman, D. (1970). Aggression as a function of residual excitation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 15(1), 22-32.

**MAIN THEORIES OF AGGRESSION AND FRUSTRATION:
CAUSES AND WAYS TO OVERCOME THEM****Oksana Herasymchuk****Postgraduate Student of the Department of Psychology**

Mykhailo Dragomanov State University of Ukraine

9, Pyrohov Str., Kyiv, Ukraine, 01601

o.m.herasymchuk@npu.edu.ua, <https://orcid.org/0009-0006-5061-3675>**Taisa Lisyanskaya****PhD in Psychology, Professor of the Department of Psychology**

Mykhailo Dragomanov State University of Ukraine

9, Pyrohov Str., Kyiv, Ukraine, 01601

lisyanskaya.taisa@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0003-0081-2773>**Abstract**

This article explores theoretical approaches to the study of the complex and multifaceted phenomena of aggression and frustration. It highlights theoretical frameworks for examining the psychological content of these concepts, the formation and essence of these phenomena, and the identification of similarities and differences between aggression and frustration. Particular attention is paid to the investigation of the mechanisms of occurrence and the interrelationship of these phenomena within the context of various psychological schools, including psychoanalysis (S. Freud), behaviorism (L. Berkowitz), and cognitive psychology (A. Bandura, A. Buss). The article reviews the key theories of aggression and frustration that exist in contemporary psychological science, and separately examines diverse approaches to the interpretation of the frustration phenomenon. Core tenets of the theory of aggression instinct, frustration-aggression, social learning, cognitive theory of aggression, and others are analyzed. Particular attention is paid to the study of the phenomenon of frustration in the context of J. Dollard's goal-blocking theory, John B. Rotter's expectancy theory, and E. Erikson's imbalance theory. The contemporary, actualized neurobiological approach, which involves identifying brain structures responsible for reactive and proactive aggression, is considered. The importance of event interpretation, individual differences, and the necessity of accounting for the sociocultural context in the analysis of aggression are underscored. The conclusions of the article prove the complexity and multifaceted nature of aggression and frustration phenomena, as well as the importance of further research to develop effective strategies to prevent and correct destructive behavior. The necessity for methodological pluralism and integration of knowledge from various fields, such as psychology, sociology, and neurobiology, is stressed to achieve a deeper understanding of the causes and mechanisms of aggression, as well as methods for its mitigation, thereby contributing to the creation of a safer and more harmonious society.

Keywords: aggression, frustration, psychology, psychoanalysis, behaviorism, cognitive psychology, instrumental aggression, hostile aggression, frustration-aggression, social learning.

*Подано 24.01.2025**Рекомендовано до друку 05.02.2025*