

## Агрессия в социуме. Методы ее подавления

М.О.Бешимова

М.Н.Усманова

**Аннотация:** Агрессия - опасная форма поведения. Это огромная, разрушающая сила. По крайней мере так привыкли считать. Однако агрессию можно использовать с пользой для себя и направлять в сторону достижения успеха, преодоления препятствий. Но чаще действительно бывает наоборот: агрессия использует человека.

**Ключевые слова:** поведение, мотивация, детская травма, психология, агрессия, социум, злость

## Aggression in society. Methods of its suppression

M.O.Beshimova

M.N.Usmanova

**Abstract:** Aggression is a dangerous form of behavior. This is a huge, destructive force. At least that's what they used to think. However, aggression can be used to your advantage and directed towards achieving success, overcoming obstacles. But more often it really happens the opposite.

**Keywords:** behavior, motivation, childhood trauma, psychology, aggression, society, anger

Агрессия что вообще это такое? *Агрессия* (от лат. *Aggressio* - нападение) - мотивированное деструктивное поведение, противоречащее нормам сосуществования людей, наносящее вред объектам нападения, приносящее физический, моральный ущерб людям или вызывающее у них психологический дискомфорт. С агрессией мы сталкиваемся практически на каждом шагу: агрессивные и грубые люди в транспорте или магазине, «стычки» на учебе или работе. Если не сами мы участники ситуаций, то становимся невольными свидетелями. Зачем люди проявляют агрессию? Они защищают себя. З.Фрейд считал, что человек разрушает все вокруг для того, чтобы не разрушить самого себя. То есть причины агрессии имеют внутренний характер, но обо всем по порядку. Агрессия - любая форма поведения, нацеленного на оскорбление или причинение вреда другому живому существу, не желающему подобного обращения. Агрессия - отклоняющегося деструктивного поведения форма с

выраженной эмоциональной окраской. При агрессивном поведении человек мотивирован на причинение вреда (морального или физического) или захват другого человека (людей).

В психологии существует несколько подходов к изучению проблемы агрессии:

1. В основе агрессии лежат природные, врожденные инстинкты.
2. Агрессивным поведение становится под влиянием биологических факторов (гормоны и психические расстройства).
3. Агрессию побуждают внешние мотивы личности (социальные факторы, влияние среды).
4. Агрессия - результат научения человека посредством чужого и собственного опыта, примера.

У животных *агрессия* - защитная реакция. Те же основы отмечаются и в человеческой психологии. Агрессия - признак слабости, неуверенности, незащитности. Без обучения, социализации человека агрессия так и остается животным инстинктом. Отчего можно заключить, что она свойственна незрелым, дезадаптивным личностям. Начинается агрессия с раздражения, которое приходит, когда мы чувствуем, что кто-то покусился на нашу безопасность, личное пространство, физическое или ментальное «Я».

Причины агрессии у детей. У детей даже самого раннего возраста существует две формы агрессии: недеструктивная и врожденная деструктивность:

- Недеструктивная агрессия - форма защитного поведения, направленная на достижение цели, самоутверждение, приобретение опыта.
- Врожденная деструктивность - злобное и опасное для окружающих поведение. Что интересно, врожденная деструктивность не проявляется сразу после рождения, в отличие от недеструктивной агрессии. Врожденное поведение активизируется после сильного стресса или боли.

Основная причина агрессии у детей - пример из окружения. Ни игры, ни фильмы не оказывают такого влияния. Особенно разрушающе влияет насилие над самим ребенком. Те, кто испытал на себе насилие и агрессию, становятся агрессивными в отношении других.

Причины агрессии у подростков и взрослых. К причинам агрессивности у взрослых людей относится: агрессия в семье; характер взаимоотношения со сверстниками.

Научно доказано негативное влияние наказаний на ребенка. Родительские наказания таят следующие опасности: пример агрессии; избегание родителей или оказание им сопротивления; слишком эмоциональное для ребенка наказание со временем останется в памяти как беспричинное; ребенок под страхом

наказания может изменить свое поведение, но эти нормы вряд ли станут его внутренними убеждениями.

#### Виды агрессии

- физическая (прямое причинение морального или физического вреда);
- вербальная (словесная агрессия);
- экспрессивная (выражение через невербальные средства);
- косвенная (направленная и ненаправленная агрессия в сторону не истинного объекта раздражения, а более доступного);
- прямая (воздействие на сам объект раздражения);
- раздражение (готовность проявить агрессию);
- негативизм (оппозиция, пассивное сопротивление перед активной борьбой).

Существуют и другие классификации агрессии. Обобщенно их можно представить через описание ключевых свойств агрессии, вокруг которых построены классификации:

- направленность (на себя, на предмет, на живой объект);
- наблюдаемость (скрытая или открытая агрессия);
- мера выраженности (частота, длительность);
- пространство проявления (дом, улица);
- характер психических действий (физическая, в мечтах, в словах);
- по социальной опасности (юридически наказуемые или ненаказуемые агрессивные действия).

Кроме этого, агрессия может быть индивидуальной или коллективной. Ненависть, зависть, обида тоже вариант агрессии.

#### Причины агрессии:

Формирование агрессивного поведения - это сложный многогранный процесс. Как правило, в его основе находится влияние семьи, сверстников, соседского окружения, средств массовой информации, фильмов. Злобное неуважительное по отношению к другим поведение формируется на протяжении многих лет, когда ребенок наблюдает за чужими действиями и начинает подражать и имитировать их. Можно выделить две группы причин патологического поведения: социальные и физиологические.

#### Как бороться:

Агрессию нельзя рассматривать как неизбежную реакцию или особенности характера, с которыми приходится мириться. С этим явлением можно и нужно бороться как медикаментозно, так и при помощи психологического воздействия.

Для определения склонности пациента к агрессии или самоагрессии диагностику осуществляет врач-психиатр. С этой целью используют такие методы как опрос и наблюдение за поведением пациента (может быть записано

на видео), а также проведение психодиагностического тестирования. Существуют специальные тесты на выявление скрытой агрессии.

Лечение агрессивного поведения - это длительный процесс. Выбор методов зависит от результатов диагностики и множественных причин, спровоцировавших подобное отклонение.

Как правило, лечение предполагает применение следующих методов:

- медикаментозная терапия - назначается при тяжелых формах патологии, когда пациент представляет опасность для окружающих и самого себя - показаны нейролептики, соли лития, бета-адреноблокаторы, седативные средства, витамины;

- психоанализ и когнитивная психотерапия - способствует определению причин патологии и коррекции поведения;

- гипноз, аутогенная тренировка, арт-терапия;

- проведение групповых тренингов - врач моделирует определенную ситуацию с образцами адекватного поведения.

Большое значение в лечении имеет поддержка пациента со стороны близких людей, прежде всего семьи. Для избавления от детской и подростковой агрессивности важно полностью устранить явление из окружения, в котором воспитывается ребенок. Если в семье постоянные скандалы, отец унижает мать, ребенок перенимает привычки и воссоздает их в собственном будущем. Помочь детям скорректировать свое поведение можно совместными усилиями всех членов семьи. Как бороться:

Агрессию нельзя рассматривать как неизбежную реакцию или особенности характера, с которыми приходится мириться. С этим явлением можно и нужно бороться как медикаментозно, так и при помощи психологического воздействия. Для определения склонности пациента к агрессии или самоагрессии диагностику осуществляет врач-психиатр. С этой целью используют такие методы как опрос и наблюдение за поведением пациента (может быть записано на видео), а также проведение психодиагностического тестирования. Существуют специальные тесты на выявление скрытой агрессии. Лечение агрессивного поведения - это длительный процесс. Выбор методов зависит от результатов диагностики и множественных причин, спровоцировавших подобное отклонение.

Как правило, лечение предполагает применение следующих методов:

- медикаментозная терапия - назначается при тяжелых формах патологии, когда пациент представляет опасность для окружающих и самого себя - показаны нейролептики, соли лития, бета-адреноблокаторы, седативные средства, витамины;

- психоанализ и когнитивная психотерапия - способствует определению причин патологии и коррекции поведения;

- гипноз, аутогенная тренировка, арт-терапия;
- проведение групповых тренингов - врач моделирует определенную ситуацию с образцами адекватного поведения.

Большое значение в лечении имеет поддержка пациента со стороны близких людей, прежде всего семьи. Для избавления от детской и подростковой агрессивности важно полностью устранить явление из окружения, в котором воспитывается ребенок. Если в семье постоянные скандалы, отец унижает мать, ребенок перенимает привычки и воссоздает их в собственном будущем. Помочь детям скорректировать свое поведение можно совместными усилиями всех членов семьи.

### **Использованная литература**

1. Усманова, М. Н., Бафаев, М. М., & Остонов, Ш. Ш. (2014). Симптомы эмоционального выгорания современного педагога. Наука. Мысль: электронный периодический журнал, (10), 23-32.
2. Усманова, М. Н., Останов, Ш. Ш., & Бафаев, М. М. (2013). К вопросу о зарождении этнопсихологии. РЕМ: Psychology. Educology. Medicine, (1-1), 68-72.
3. Усманова, М. Н. (2021). Приоритетность интегрирования и сближения технологий организации и методов дистанционного обучения в условиях коронавируса. СУЧАСНІ ПСИХОЛОГІЧНІ ВИМОГИ ДО ПІДРУЧНИКА ДЛЯ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ, 108.
4. Усманова, М. Н. (2017). Одиночество как психологический феномен в подростковом возрасте. In Психология XXI столетия (pp. 407-411).
5. Усманова, М. Н. (1995). Педагогическое тестирование; история развития и современное состояние.
6. Бафаев, М. М., Усманова, М. Н., & Остонов, Ш. Ш. (2014). Симптомы эмоционального выгорания современного педагога. Наука. Мысль, (6).
7. Усманова, М. Н. (2020). Подход к решению проблем по обеспечению безопасности дорожного движения.
8. Усманова, М. Н. (2016). СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАНИИ КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА (на примере преподавания психологии). In ПСИХОЛОГИЯ XXI СТОЛЕТИЯ. НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ (pp. 269-271).
9. Бафаев, М. М., Усманова, М. Н., & Мадрахимова, З. (2014). Симптомы синдрома эмоционального выгорания. Вестник интегративной психологии, (12), 216-219.
10. Бафаев, М. М., & Усманова, М. Н. (2014). Экспериментальное исследование влияние эмоционального выгорания на деятельность педагога. PSIXOLOGIYA, (3), 53.

11. Усманова, М. Н., & Бафаев, М. М. (2012). Внедрение современных технологий в образовании как фактор повышения качества образовательного процесса. Вестник по педагогике и психологии Южной Сибири, (4), 43-48.

12. Усманова, М. Н. (2022). Социально психологические аспекты профессиональной карьеры. Science and Education, 3(4), 1702-1709.

13. Усманова, М. Н. (2021). ОСОБЕННОСТИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ. "XXI АСР ПСИХОЛОГИЯСИ" МАВЗУСИДАГИ ХАЛҚАРО ИЛМИЙ-АМАЛИЙ АНЖУМАНИ МАҚОЛАЛАР ТЎПЛАМИ, 250.

14. Усманова, М. Н. (2021). Эмпирическое исследование темперамента личности в профессиональной деятельности педагога. Psixologiya, (4), 15.

15. Усманова, М. Н. (1995). Педагогическое тестирование. Ташкент:"Адолат.

16. Пиркина, В. Г. (2023). Взаимосвязь копинг-механизмов и индивидуально-психологических особенностей личности у обучающихся подросткового возраста. In Молодой исследователь: от идеи к проекту (pp. 424-426).

17. Бешимова, М. О., & Усманова, М. Н. (2023). Роль мотивации в жизни людей. Science and Education, 4(9), 358-364.

18. Ахмадов, Н. Р. (2022). Социально-психолого-педагогическая реабилитация дезадаптированных подростков. Science and Education, 3(2), 1045-1053.

19. Ахмадов, Н. Р. (2022). ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РЕАБИЛИТАЦИИ ДИЗАДАПТИРОВАННЫХ ПОДРОСТКОВ. Integration of science, education and practice. scientific-methodical journal, 3(3), 79-84.

20. Axmadov, N., & Ostanov, S. (2021). РОЛЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ В УЧЕБНЫЙ ПРОЦЕСС. ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz), 3(3).

21. Ахмадов, Н. Р. (2020). Причины суицидов в детском и подростковом возрасте. Рекомендовано к печати Ученым советом Института психологии имени ГС Костюка НАПН Украины (Протокол № 14 от 28 декабря 2020), 14.

22. Axmadov, N. R. (2022). Dezagaptatsiya va uning o'smir xulqida na'moyon bo'lishi. Science and Education, 3(3), 389-395.

23. Ахмадов, Н. Р. (2021). Суицидальное поведение подростков. Вестник интегративной психологии.(журнал для психологов), 13-15.

24. Ахмадов, Н. Р. (2020). Причины суицидального поведения. Вестник интегративной психологии.(журнал для психологов), 60-62.

25. Ахмадов, Н. Р. (2021). Подростковый суицид. причины и профилактика. Вестник интегративной психологии.(журнал для психологов), 30-34.

26. Nazir, A. (2022, February). Socio-psychological characteristics of the rehabilitation of disadapted adolescents. In Integration Conference on Integration of Pragmalinguistics, Functional Translation Studies and Language Teaching Processes (pp. 377-380).

27. Ахмадов, Н. Р. (2019). Причины суицида среди подростков. Вестник интегративной психологии.(журнал для психологов), 60-63.

28. Ахмадов, Н. Р. (2022). Психологические механизмы реабилитации процесса дезадаптации у подростков. Science and Education, 3(4), 1271-1277.

29. Axmadov, N. R., & Roziqova, M. F. (2022). Oilaviy ajrimlar ularning sabablari, ajrimlarning oldini olishning psixologik mexanimzlari. Science and Education, 3(4), 760-764.

30. Ахмадов, Н. Р. Ўсмирлар орасида суицид ҳолатларининг содир этилишининг сабаблари.“. Innovatsion yondashuvlar asosida milliy ta’lim tizimini takomillashtirish” mavzusidagi xalqaro ilmiy-amaliy konferensiya materiallari to‘plami.

31. Ахмадов, Н. Р. (2020). Роль психологического здоровья студентов в учебный процесс. Психология XXI столетия. In Сб. научных статей по материалам международной конференции (pp. 127-131).

32. Axmadov, N. (2022). ТАЪЛИМДА СУИЦИДИАЛ ХУЛҚ АТВОРГА ЭГА ЎСМИРЛАР БИЛАН ИШЛАШНИНГ ПЕДАГОГИК ВА ПСИХОЛОГИК ТЕХНОЛОГИЯЛАРИ: ТАЪЛИМДА СУИЦИДИАЛ ХУЛҚ АТВОРГА ЭГА ЎСМИРЛАР БИЛАН ИШЛАШНИНГ ПЕДАГОГИК ВА ПСИХОЛОГИК ТЕХНОЛОГИЯЛАРИ. ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz), 11(11).

33. Axmadov, N. (2022). СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РАБОТА С ДЕЗАДАПТИРОВАННЫМИ ДЕТЬМИ И ПОДРОСТКАМИ. ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz), 10(10).