

Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя  
общеобразовательная школа №4 имени Героя труда Ставрополя П.В.  
Лобанова», пос. Верхнестепной, Степновского муниципального округа  
Ставропольского края

# **Исследовательская работа на тему: «Агрессия в социуме и методы ее подавления»**

Работу выполнил: ученик 11 класса  
Гавриш Артём  
Руководитель проекта:  
Лысенко Ольга Александровна

п. Верхнестепной, 2024 г

# Содержание

1. Титульный лист
2. Содержание
3. Цели и задачи
4. Общая информация
5. Причины агрессивного поведения
6. Виды агрессии
7. Вид анкеты
8. Статистика
- 9-10. Методы борьбы с агрессией
11. Вывод
12. Используемая литература

# Цель и задачи

Цель: Выяснить, что такое агрессия, каковы ее причины, способы управления ею.

Задачи:

1. Выяснить, что такое агрессия как социальное и психологическое явление.
2. Провести анкетирование школьников по выбранной теме.

Агрессия в социуме - важная проблема, которая может негативно повлиять на качество жизни людей и на общественную гармонию.

Понимание и определение агрессии является первым шагом к ее подавлению.

Агрессия может проявляться в различных формах - физической, вербальной и психологической. Она может быть направлена как на других людей, так и на себя.

Причины агрессии могут быть множественными - от негативного окружения до нарушений психического здоровья.

# Виды агрессивного поведения



## Выделяют следующие причины агрессии:

- **Биологические:** наследственность, отягощенная психическими заболеваниями, злоупотребление алкоголем, употребление наркотиков и психотропных препаратов, наличие в анамнезе тяжелых или повторных черепно-мозговых травм, а также ряда случаев инфекций, интоксикаций и т.д.;
- **Социальные:** образование, наличие и характер выполняемой работы, семейное положение, общение в асоциальных группах и др.;
- **Психологические:** эгоцентризм, эмоциональная неустойчивость, импульсивность, тревожность, склонность к дисфориям, к эмоциям ярости и гнева. Могут иметь значение особенности самооценки, самоконтроля, характеристики мотивационной сферы, уровень социализации индивида со степенью интериоризации морально-этических и правовых норм.

# Вид анкеты

## Тест агрессивности

1. В общении с людьми я часто чувствую себя «пороховой бочкой», которая постоянно готова взорваться.

А) ДА

Б) НЕТ

2. Я бываю настолько взбешен, что швыряю разные предметы.

А) ДА

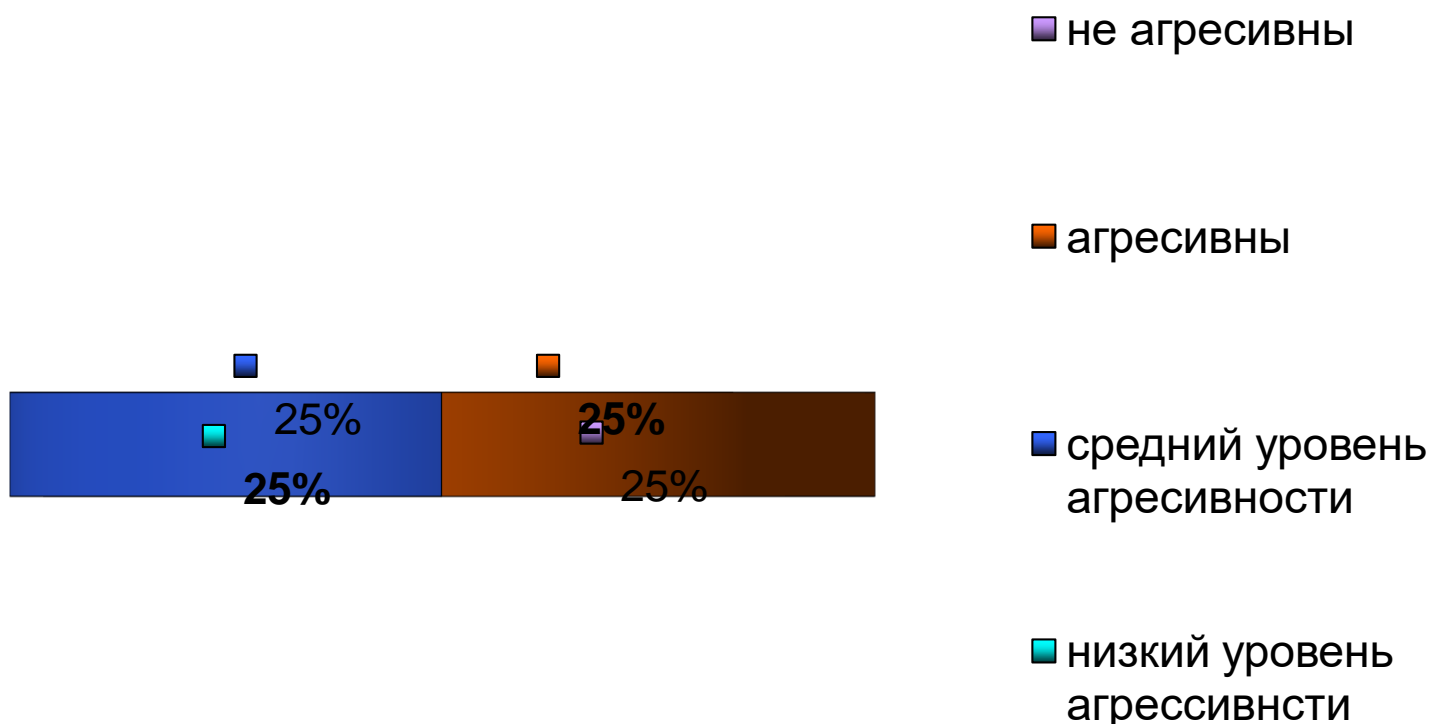
Б) НЕТ

3. В сильном гневе я употребляю крепкие выражения, сквернословлю.

А) ДА

Б) НЕТ

### СТАТИСТИКА



# Методы борьбы с агрессией

## 1. Отвлекитесь от ситуации

- Если что-то не получается, то можно попробовать повлиять на развития ситуации, просто изменив ее. Когда негативные эмоции начинают руководить вами и вводить в агрессивное состояние, самым оптимальным вариантом будет просто уйти из того места, где вы находитесь в данный момент. Пройдитесь по парку, помечтайте и вернувшись через какое-то время обратно, вы сможете по-новому взглянуть на ситуацию.
- 2. Выдохните и сосчитайте до 10
- Самый действенный способ, который поможет успокоиться - это правильное дыхание.
- 3. Развивайте терпение
- Помните, вы не идеальны, поэтому старайтесь развивать и воспитывать в себе терпимое отношение к окружающим. Более того, не обращайтесь внимания на незначительные раздражители, ведь они того не стоят.
- 4. Не кричите
- Если во время ссоры вы произнесете то, что хотели прокричать тихим и медленным голосом, сможете не только справиться с нарастающей агрессией, но и посмотреть на проблему с другой стороны.
- 5. Больше смейтесь
- Положительные эмоции не только улучшают настроение, но и заряжают позитивом. Вспомните смешной анекдот, и раздражение от происходящего моментально исчезнет.
- 6. Поменяйтесь местами с другим человеком
- Поставьте себя на место другого человека во время разгорающегося конфликта и постарайтесь представить те эмоции и чувства, которые испытывает ваш оппонент.
- 7. Занимайтесь спортом

- Найдите время на занятие спортом. Не копите в себе раздражительность, ненависть и гнев.
- Вариантов в поисках решения как справиться с агрессией может быть множество. Однако, что бы ни происходило, нужно стараться сохранять терпение и спокойствие, не позволять проникать ничему негативному в свою жизнь. Важно помнить о том, что все плохое проходит, а хорошее - всегда остается.



## Вывод

Из полученных результатов данных методик и их обработки можно сделать общий вывод, что у 25% (5 человек) испытуемых нет признаков агрессивности, 25% (5 человек) они ярко выражены, 25% (5 человек) средний уровень агрессивности, 25% (5 человек) признаки агрессивности выражены в слабой степени.

Полученные опытным путём данные свидетельствуют о том, что у меньшинства тестируемых подростков нет проявления агрессивности в поведении с окружающими людьми. Им легче контактировать со сверстниками, благодаря навыкам успешного социального взаимодействия.

К остальными 75% актуально применить упражнения и задания на уменьшение агрессивности. Когда человек агрессивен с окружающими с ним трудно поддерживать словесный контакт. Нежелание приспособливаться к окружающим. Данные навыки пригодится на протяжении всей жизни.

# СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Агрессивность / Эдвиг Антье; [пер. с фр. О. Басанцевой]. – Москва: ГРАНД: Фаир-Пресс, 2006 (Можайск (Моск. обл.): . – 186 с.
2. Агрессивность человека / А. Налчаджян. – Санкт – Петербург [и др.]: Питер, 2007 [т.е. 2006]. – 734 с.
3. Агрессия: причины, последствия и контроль: лучший в мире учебник по психологии агрессии: [перевод] / Леонард Берковиц. – Санкт-Петербург: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2007. – 510 с.