

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

*Акбаева Д.Д., кандидат психологических наук, доцент,
Текеева А.А., начальник социально-психологической службы,
Карачаево-Черкесский государственный университет им. У.Д. Алиева*

ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ГНЕВА В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ И СПОСОБЫ ЕГО КОРРЕКЦИИ

Аннотация: в статье определены теоретические подходы, психологических особенностей и закономерностей к осмыслению агрессивного поведения личности, изучены основные формы проявления гнева в юношеском возрасте. Также проведено эмпирическое исследование гнева в юношеском возрасте, представлены способы коррекции агрессивных проявлений личности, сформулированы рекомендации для использования в работе с юношами и девушками, как в образовательном учреждении, так и в семье.

Ключевые слова: личность, гнев, подростковый возраст, психология, семья, школа, сверстники

На современном этапе развития нашего общества феномен гнева становится проблемой, вызывающей интерес не только специалистов-психологов, но и педагогов, юристов, медиков, социологов. К примеру, конфликты в школе и способы их преодоления интересуют педагогов; рост преступлений против личности – работников правоохранительных органов; различные психические и соматические заболевания – медиков; социальные причины агрессивного поведения – социологов [2].

Стремительные изменения, присущие обществу, находят отражение в состоянии психологического здоровья личности и проявляются в раздражительности, враждебности, снижении адаптационных возможностей человека. Неприятие, злость, гнев сохраняются в поведении современного человека до тех пор, пока не появится возможность осознать и преодолевать собственное агрессивное поведение, нацеливаясь на поиск путей его искоренения. Основными направлениями этого поиска являются исследования в области психокоррекции и психотерапии, направленные на изучение возможностей снижения уровня раздражительности человека и повышению общей устойчивости организма к различным стрессогенным факторам [5].

Психологические исследования агрессивного поведения и его различных проявлений представлены в работах многих ученых.[15] Вместе с тем, феномен агрессивного поведения интересует и представителей других областей науки: медицины, педагогики, социологии, криминологии. Медицина сформулировала представления об уровнях и барьерах адаптации. Это создает основу для создания новых методов психотерапевтической коррекции как самого агрессивного поведения, так и связанных с ним

психосоматических нарушений. Исследователи в области педагогики, на основе изучения механизмов стресса, разрабатывают практико-ориентированные подходы к управлению стрессовыми реакциями в школе и созданию инновационных педагогических технологий, способствующих повышению психологической резистентности к стрессогенным влияниям учащихся и педагогов. Установление причинно-следственных связей между недостатками в воспитательной работе и делинквентным поведением личности входят в неоспоримые заслуги отечественной криминологии [3].

Вместе с тем, традиционное представление о вечности агрессии как способа разрешения проблем остается присущим общественному сознанию, что находит свое отражение и в повседневной педагогической, психологической, правовой практике. Особенно остра проблема агрессии для практиков, работающих с лицами юношеского возраста. Изменение социальной ситуации развития в юношестве и закономерные возрастные трансформации на данном этапе развития, влекут за собой повышение поведения, рост напряженности, снижение психологической резистентности к стрессорам. На этом фоне нередко наблюдается возрастание агрессивности, сопровождающееся вспышками гнева, порой немотивированного, что, в свою очередь, имеет глубокие социальные последствия.

Особую актуальность данная проблема приобретает в связи с тем, что изучение психологического содержания гнева в юношеском возрасте является одной из наиболее интересных и значимых проблем, так как юношество, как особая возрастная и социальная группа, является в наибольшей степени восприимчивым к деструктивным внешним влияниям.

Гнев является внешней формой проявления агрессии. Степень выраженности гнева зависит от уровня агрессивности личности.

Во многих исследованиях отмечается, что стресс, обусловленный гневом, вызывает специфический гормональный всплеск, весьма опасный для организма. В результате переживаний повышается уровень гормона тестостерона (у мужчин), эпинефрина, норэпинефрина и кортизола. Между тем хронически высокий уровень тестостерона не что иное как основа развития атеросклероза, наиболее распространенной патологии коронарной артерии. Кортизол поражает иммунную систему, снижая способность организма бороться с инфекциями. Эпинефрин и норэпинефрин вызывают отток крови от кожных покровов, печени и желудочно-кишечного тракта к сердцу, легким и скелетной мускулатуре. Повышается артериальное давление, происходит выброс в кровь глюкозы. В результате оттока крови от печени снижается эффективность очистки крови от холестерина, что чревато отложениями жира в артериях. Повышенное кровяное давление ведет и к повреждению артерий и сердца. Гипертензия заставляет сердце работать более энергично, обуславливая увеличение сердечной мышцы и снижение ее работоспособности. Турбулентность крови в результате гипертензии поражает артерии. На их стенках образуются крошечные разрывы; они покрываются жировыми бляшками; в конце концов, сосуды могут стать непроходимыми для кровотока [2, 4].

Врачи всегда подозревали наличие связи между раздражительностью и высоким артериальным давлением. Чтобы понять, как именно гнев повышает давление крови, важно сначала представить себе, как работает сердечно-сосудистая система. Связь между переживанием чувства гнева и высоким артериальным давлением была продемонстрирована во многих исследованиях и обнаружено, что гнев вызывает самую интенсивную реакцию со стороны сердца и кровеносных сосудов, наибольший подъем артериального давления. Люди с повышенным артериальным давлением испытывают трудности с открытым выражением чувства гнева. У страдающих гипертензией снижается общая уверенность в себе. Совершенно очевидно, что неспособность или неготовность выразить свой гнев, сдерживание враждебных чувств имеет прямое отношение к формированию гипертензии у многих обидчивых людей.

Последний стиль поведения – контроль над складывающейся ситуацией – ученые назвали «рефлексией». Они обнаружили, что

индивидуумы, готовые открыто излить свой гнев на начальника, имели самые высокие показатели артериального давления. У тех, кто сдерживал раздражение, артериальное давление оказалось несколько ниже [4, 5].

Как и всякий другой орган тела, сердечная мышца нуждается в кислороде и питательных веществах для поддержания жизнедеятельности клеток. Эти вещества попадают к сердечной мышце через коронарные артерии. В паузе между сокращениями коронарные артерии питают клетки сердца кровью, насыщенной кислородом. Все, что мешает функционированию коронарной артерии, представляет собой угрозу для жизни. Когда на стенках коронарных артерий откладывается холестерин, формирующиеся бляшки раздражают артерию и вызывают ее спазм. Но иногда случаются более серьезные вещи, а именно – закупорка артерии тромбом. В таком случае говорят об инфаркте миокарда. При инфаркте миокарда происходит омертвление всей мышечной ткани в том месте, куда из-за тромба не поступает кислород и питательные вещества. Выживет ли человек в результате перенесенного инфаркта миокарда, зависит от обширности участка омертвевшей мышечной ткани, а так же от того, сможет ли неповрежденная часть сердечной мышцы продолжать функционирование.

Ученые обнаружили, что сердечным больным присуще нечто общее: высокий уровень холестерина, гипертензия и некоторые вредные привычки – курение или малоподвижный образ жизни. Но самое важное выяснилось, когда ученые стали изучать личностные особенности своих пациентов. Они выявили набор личностных черт, наиболее вероятно связанных с сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Сердечно-сосудистые заболевания предрасполагают не характер питания, уровень физической активности или стресс, а личностный стиль поведения. Человеку необходимо понимать суть гнева и уметь управлять этим эмоциональным важнейшим состоянием.

Гнев влияет на работу желудочно – кишечного тракта. Чувство гнева совершенно по-иному влияет на организм, чем, скажем, депрессия или страх. У людей в состоянии гнева происходит гиперемия слизистой оболочки желудка, учащение ее ритмических сокращений и уменьшение выделения желудочного сока. Напротив, чувство гнева резко усиливает секрецию желудочного сока. А так как гиперсекреция желудка связана с возникновением гастритов и язвенной болезни, то хронический гнев повышает риск развития этих заболеваний.

Гнев также может быть задействован в формировании язвенных колитов. Со своей стороны, слизистая оболочка толстой кишки отчетливо реагирует на подавляемый страх. Усиливается приток крови к ней, а также перистальтика.

Следовательно, не имеет особенного значения, выражается ли гнев вовне или подавляется. Очевидно, что и то, и другое плохо. Поскольку постоянная раздражительность – нездоровая привычка, от нее можно избавиться сознательно, приложив определенные усилия.

Г. Линденфилд подробно описывает физические последствия гнева и состояния, происходящие в человеке, возбужденном гневом [2]: в ответ на электрическую стимуляцию зоны гипоталамуса мозга вырабатывается и распределяется дополнительное количество адреналина; дыхание становится глубже; сердечный ритм нарастает; поднимается кровяное давление; расширяются зрачки; симпатическая нервная система отводит кровь от кожи, печени, желудка и кишечника к сердцу, центральной нервной системе и мышцам; подавляются процессы пищеварения; из хранилищ в печени высвобождается глюкоза; образование кортизола увеличивается, чтобы подавить иммунную систему; селезенка сокращается и выбрасывает содержимое концентрированных корпускул; у мужчин увеличивается приток гормона тестостерона; возникает ощущение тепла (даже когда довольно холодно); ощущение прилива энергии (несмотря на любую усталость); сердце начинает колотиться; пропадает чувство голода; проясняется и становится направленным зрение; обостряется слух; возникает желание повысить голос; пульс учащается; возникает желание быстро и резко двигать конечностями; человек задыхается; повышается чувствительность к звукам; речь убыстряется; приобретается большая физическая сила, чем обычно; мускулы напрягаются (сжимаются кулаки, лицо искажается, поднимаются плечи). Весьма очевидно, что такое состояние повышенного возбуждения в значительной мере влияет на организм, но следует помнить, что оно было задумано как временное состояние. Чтобы эффективно функционировать в продолжительные периоды времени, организм должен избавляться от напряжения. Иначе, заставляя организм работать подолгу в экстренных условиях, появляется риск его разрушения.

Таким образом, непродолжительное раздражение не вызывает тяжелых последствий. Но хронический гнев держит организм в состоянии непрерывной опасности, что приводит к сбоям в

его основных функциях - пищеварении, очистке крови от холестерина, сопротивлению инфекциям. Таким образом, хронический гнев способствует возникновению множества заболеваний: поражению желудочно-кишечного тракта, гипертензии, сердечно-сосудистым расстройствам, инфекциям, головным болям и многим другим симптомам.

Для экспериментального исследования гнева в юношеском возрасте необходимо изучить уровень агрессии и определить условия, способствующие использованию агрессивных реакций.

В соответствии с проблемой исследования, производился подбор необходимых методик, направленные на изучение агрессивных проявлений в юношеском возрасте и подобраны рекомендации по коррекции агрессивных проявлений личности и системы психологической помощи в ситуациях гнева.

Объектом исследования является эмоциональная сфера личности.

Предметом исследования: психологическое содержание гнева как внешней формы проявления агрессии и способы его коррекции в юношеском возрасте.

В соответствии с целью, объектом и предметом исследования была сформулирована гипотеза исследования: гнев является распространенной формой проявления агрессии в юношеском возрасте.

В соответствии с целью, объектом, предметом и гипотезой исследования были сформулированы следующие задачи:

1. Проанализировать теоретические подходы к осмыслению агрессивного поведения личности.
2. Выявить условия возникновения гнева в юношеском возрасте.
3. Изучить формы проявления гнева в юношеском возрасте.
4. Определить способы коррекции агрессивных проявлений личности.
5. Проанализировать и интерпретировать полученные данные.
6. Сделать выводы.

Методика А. Ассингера «Оценка агрессивности в отношениях» [10] и опросник А. Дарки и А. Басса «Диагностика состояния агрессии» [9], нацелены на выявление уровня проявления агрессивной сферы. Примененные методики позволили рассмотреть проявление агрессивного поведения среди испытуемых юношеского возраста.

Тест А. Ассингера позволяет определить, достаточно ли человек корректен в отношении с окружающими, и легко ли общаться с ним. Это можно понять, выяснив, насколько верна его

самооценка. Опросник состоит из 20 утверждений с тремя вариантами ответов. Тестирование продолжается 15-30 минут.

Этапы работы.

1. Проведение данного теста.

2. Подсчет результатов и их систематизация.

Оценка результатов исследования по опроснику А. Ассингера производится путем суммирования номеров ответов.

Методика А. Дарки и А. Басса [9] предназначена для выявления склонности субъекта к конфликтности и агрессивности как личностных характеристик.

Данная методика содержит в себе 80 положений, с которыми испытуемый может согласиться (проставив рядом с положением «+» или «да») или не согласиться («- » или «нет»). Обработка результатов опросника производится при помощи индексов различных форм агрессивных и конфликтных реакций, которые определяются суммированием полученных ответов по каждой отдельной шкале: вспыльчивость; наступательность; обидчивость; неуступчивость; компромиссность; мстительность; нетерпимость к мнению других; подозрительность.

Сумма полученных ответов по 1, 2, 3, и 7 шкалам образует индекс агрессивных реакций, а по 5 и 6 – индекс враждебности.

Нами было проведено экспериментальное исследование по проблеме определения уровня агрессивности и условий, способствующих использованию агрессивных реакций, среди студентов педагогического факультета Карачаево-Черкесского Государственного Университета. В эксперименте приняло участие 60 студентов.

Анализ результатов методики А. Ассингера [9] показывает, что из 60 человек:

10 человек – набрали 45 и более баллов – это говорит об их излишней агрессивности, неуравновешенности и чрезмерной жестокости по отношению к другим людям. Этим людям присуще подавленность, рассерженность, чувство неуверенности. У них постоянные семейные неприятности, которые выражаются в постоянных спорах, конфликтах, скандалах, плохих отношений с родителями. Они не могут быть до конца открытыми и честными с членами семьи, потому что не чувствуют защиту и любовь со стороны родителей.

41 человек – набрали 36-44 балла – это люди умеренно агрессивные, но вполне успешно идущие по жизни, поскольку для них достаточно здорового честолюбия и самоуверенности.

9 человек – набрали 35 и менее баллов – это чрезмерно миролюбивые люди, что обусловлено недостаточной уверенностью в собственных силах и возможностях.

Данные результаты позволили нам проранжировать выраженность агрессивных состояний у студентов следующим образом:

- низкий уровень выраженности агрессивности – 15% (9 человек);

- средний уровень выраженности агрессивности – 68% (41 человек);

- высокий уровень агрессивности – 16% (10 человек).

Проанализировав результаты методики А. Дарки и А. Басса [10], выявили, что испытуемые (60 человек), набрав определенное количество баллов по каждой шкале, распределены нами следующим образом: агрессивность – 10 человек; напористость – 8 человек; склонность к обидчивости – 6 человек; склонности к неуступчивости – 4 человека; бескомпромиссность – 2 человека; мстительность – 13 человек; нетерпимость к мнению других – 7 человек; подозрительность – 10 человек.

Данные результаты наводят на мысль, что 31 студент из 60 респондентов по сумме полученных ответов, по шкалам 1, 2, 3 и 7 образуют индекс агрессивных реакций, и 29 студентов – по шкалам 5 и 6 – образуют индекс враждебности.

Это значит, что у каждого второго студента высокий уровень выраженности агрессии, раздражимости, мстительности и подозрительности. Будучи в юношеском возрасте, дети склонны к раздражению, готовы проявить грубость, резкость по отношению к окружающим. Проявляют недоверие к людям, думая, что окружающие намерены причинить им зло.

Данные проведенной исследовательской работы позволили сделать вывод о том, высокие показатели уровня агрессивных проявлений личности в юношеском возрасте связаны с проблемами, касающимися своевременного обучения рефлексии как наиболее приемлемого способа контроля собственных агрессивных реакций в ситуациях гнева.

Выраженная агрессивность, подозрительность, раздражимость проявляются в этом возрасте, в частности, когда имеются сложные жизненные ситуации, проблемы в межличностном отношении, чувство одиночества (когда хочется иметь больше друзей), когда человек раним и застенчив, или не умеет ладить с людьми.

Таким образом, на современных студентов «обрушивается» огромный поток отрицательной энергии. По телевизору и радио, со страниц журналов и газет, каждый день слышат и видят информацию, носящую агрессивный, жестокий характер.

Так же агрессивные проявления связаны с недостаточной адаптированностью в окружающем мире и агрессивным взаимодействием в родительской среде, то есть существует взаимосвязь с ро-

дительскими тактиками поведения в конфликтах: постоянное агрессивное поведение родителей; длительные и частые напряжения из-за трудностей, связанных с окружающей действительностью или какие-либо семейные обстоятельства; унижения, оскорбления со стороны родителей и старших, проявления нелюбви, формирование у них опасности окружающего мира.

Анализ проведенной работы показал, что гнев является наиболее распространенной формой проявления эмоции, что подтверждает выдвинутую нами гипотезу и обосновывает необходимость использования психокоррекционной работы, направленной на снижение уровня агрессивных проявлений личности в юности.

Именно стресс в определенные моменты юношеского возраста оказывается основанием для злости и гнева. Если гнев ощутимо осложняет жизнь, очень важно научиться способам его ослабления. Научиться без приступов острого раздражения справляться с трудностями и обрести контроль над собой вполне возможно. Каждый способен успешно бороться со стрессом, а не только сердиться [13].

Приведем упражнение коррекции Х. Линдемана [7]:

Тщательно обследуйте свое тело, чтобы обнаружить стресс. Первый шаг в контроле над стрессом - проверка того, как напряжение влияет на тело. Приводимая далее одна из методик самоконтроля предназначена для выполнения упражнений по релаксации и снижению стресса:

1. Начните с того, что обратите внимание на ваши ступни и голени. Пошевелите пальцами ног, затем сделайте ступнями вращательные движения и расслабьте их. Обращайте внимание на любое напряжение в икрах. Избавьтесь от него.

2. Сконцентрируйтесь на нижней части туловища. Прислушайтесь, есть ли напряжение или боль в пояснице. Максимально расслабьтесь. Обратите внимание, есть ли напряжение в бедрах, области таза или ягодицах. Расслабьтесь.

3. Обратите внимание на диафрагму и желудок. Сделайте пару глубоких вдохов, медленно вдыхайте и выдыхайте. Постепенно расслабляйтесь. Отмечайте любое напряжение, которое ощущается в области живота.

4. Сосредоточьтесь на легких и грудной клетке. Несколько раз медленно вдохните, выдохните и расслабьтесь.

5. Затем обратите внимание на ваши плечи, шею и горло. Сделайте несколько глотательных движений и отметьте, есть ли напряжение или тяжесть в горле и шее. Сделайте головой несколько движений по часовой стрелке. Теперь в обратную

сторону. Пожмите плечами и отметьте, осталось ли напряжение, затем расслабьтесь.

6. Начните с макушки головы и проверьте, есть ли там напряжение. Есть ли боль во лбу. Возможно, вокруг макушки есть опоясывающая боль. Может быть, есть боль или напряжение за глазным яблоком. Отметьте, напряжены ли скулы. Выясните, сжимаете ли вы зубы, напряжены ли губы. Сосредоточьте свое внимание на ушах, а затем на затылке.

7. А теперь проделайте все сначала и проверьте, осталось ли где-нибудь в теле напряжение. Если вы будете проделывать такие упражнения каждый день в течение недели, вы поймете, где чаще всего в вашем теле концентрируется напряжение. Следующая ступень-обучение стратегии релаксации. Поэкспериментируйте с каждым из методов, предлагаемых ниже, и найдите тот, который приносит наилучшие результаты.

Альтернативные стратегии ослабления стресса [8]. Кроме проявлений гнева, есть много других способов снятия сильного стресса: плач, физическая активность, юмор, релаксация, досуг, отдых, музыка и т.д.

Решение проблем – когда энергия направляется на анализ проблемы, стресс уменьшается, поскольку человек занят обдумыванием причины своих трудностей, чувствуя себя уже не таким беспомощным. Взаимодействие с другими – участие другого человека ослабляет стресс, обусловленный фрустрацией.

Глубокий вдох перед тем, как ответить или предпринять ответные действия, может дать спокойствие.

В арсенал самозащитных реакций может быть добавлено: активный отдых на природе, беседы с близкими, ведение дневника, молитва, диалог с собой, перемена рода деятельности, просмотр телевизора, рационализация режима, самонастрой, стрижка волос, вкусная еда и так далее [1].

Есть еще много способов, которые помогают людям уменьшить возбуждение. Они тоже эффективны, но ведут скорее к саморазрушению. К этому списку можно отнести алкоголь и наркотики, безрассудные поступки, поиск опасных приключений, а так же исполнение роли совершенно беспомощного человека [4]. Все они могут заблокировать, «заморозить» или ослабить боль, но их негативные последствия все же перевешивают оказываемое положительное воздействие.

Вещества, увеличивающие стресс. Злоупотребление определенными веществами гарантирует увеличение уровня стресса. Опиаты (героин, демерол, дарвон) и сильные стимуляторы (метамфетамин и кокаин) неблагоприятно влияют на жизнь

человека, создают проблемы на работе, во взаимоотношениях, влияют на здоровье [11].

Более распространенные, дозволенные законом вещества – алкоголь, никотин, кофеин и даже сахар – тоже могут способствовать развитию стресса. Поначалу их употребление вызывает приятные ощущения, но, в конце концов, оно ведет к чрезмерной возбудимости [4].

Наиболее доступным и опасным наркотиком, разрешенным законом, является алкоголь. Он оказывает вредное влияние на все важнейшие органы. Одна или две порции алкоголя вызывают эйфорию и приятные ощущения. Обманчивая «приманка» часто соблазняет выпить еще, что приводит ко второй стадии опьянения – наступает депрессия, усталость, тошнота и плохое самочувствие. Алкогольное похмелье – основной источник раздражительности, которая часто приводит к гневу [6].

Сахар дает ощущение дополнительной энергии и здоровья. Очень скоро (через 10-30 минут) высвобождается инсулин, чтобы метаболизировать сладость (и весь доступный сахар в крови). Поэтому общий уровень сахара в крови понижается ниже обычного и возникает неприятное чувство усталости. А так как мозг не может хорошо функционировать без относительно высокого уровня сахара в крови, неизбежно появляется раздражительность [12].

Никотин и кофеин – мягкие стимуляторы. Они увеличивают частоту сердечных сокращений и временно дают чувство «приподнятости». Они тоже увеличивают секрецию инсулина, в результате чего колебания уровня сахара в крови возрастают, вызывая чувство раздражения. Никотин и кофеин имеют и другие побочные эффекты, которые могут увеличить стресс: заболевания дыхательных путей (у заядлых курильщиков), осложнения с желудком (вызванные употреблением кофе или безалкогольных напитков).

Поэтому следует помнить о том, что различные вещества на жизнь многих людей. Стресс и гнев нельзя контролировать, если жизнью управляют наркотики [14, 16].

Таким образом, гнев – лишь одна из многих возможных реакций на болезненное возбуждение. На самом деле гнев и злость входят в число наименее эффективных стратегий. За них приходится слишком дорого платить, так как они наносят очень тяжелый урон физиологии человека, разрушают отношения с окружающими.[6] Правда в том, что гнев редко бывает действительно необходим. Есть гораздо более удачные методы «обуздания» стресса. Гнев же, как метод избавления от стресса обычно эффективен лишь в течение короткого времени. В долгосрочной перспективе он вредит здоровью и ведет к социальной изоляции.

Гнев и спокойствие несовместимы психологически. Гнев приводит к нарастанию психологического напряжения, а спокойствие его снижает. Быть агрессивным и спокойным одновременно невозможно. Если вы способны использовать первые признаки напряжения как сигнал к тому, что пора успокоиться, вы снизите вероятность того, что напряжение будет расти дальше. В описанных выше нескольких приемах для снятия стресса следует попрактиковаться по несколько раз, чтобы определить, какой из них больше всего подходит. После чего тренироваться, так как для того, чтобы освоить технику успокоения, как и любую другую, требуются определенная самодисциплина и решительность.

Поскольку гнев и враждебность часто являются результатом неудовлетворенных потребностей, важно научиться добиваться их удовлетворения более приемлемыми способами. Никогда не поздно научиться выражать свои потребности ясно и конструктивно. Конструктивный обмен мнениями основан на признании потребностей обеих сторон и понимании важности компромисса.

Таким образом, изучение психологического содержания гнева в юношеском возрасте является одной из наиболее интересных и значимых проблем, требующих воплощения идеи альтернативной замены гнева. Данная статья направлена на изучение агрессивных проявлений личности у представителей юношеского возраста (студенты). Юношество, как особая социальная и возрастная группа, оказывается в наибольшей степени восприимчивым к деструктивным внешним влияниям.

Хронический гнев, проявляемый вовне, вреден, поскольку происходят длительные и глубокие нарушения здоровья, связанные с изменением гормонального фона. Но и постоянно подавляемый гнев опасен, потому что он мобилизует симпатическую нервную систему, а разрядка напряжения отсутствует.

Мнение о том, что гнев и агрессия неизбежны, психологически привлекательна для многих людей. Оно позволяет оправдывать свои агрессивные действия. Однако, чувство гнева является результатом собственного выбора каждого человека.

В гневе нет ничего генетически необходимого или жестко обусловленного. Не гнев, а душевная боль органична для человека; и именно она должна быть осознана и проанализирована. Это ситуативная реакция, и необходима она, пока продолжается опасная для человека ситуация.

Гнев и спокойствие несовместимы психологически. Гнев приводит к нарастанию психологического напряжения, а спокойствие его снижает.

Быть агрессивным и спокойным одновременно невозможно.

Поскольку гнев и враждебность часто являются результатом неудовлетворенных потребностей, важно научиться добиваться их удовлетворения более приемлемыми способами. Конструктивный

обмен мнениями основан на признании потребностей обеих сторон и понимании важности компромисса.

Наиболее часто агрессивное поведение наблюдается в критические возрастные периоды.

Литература

1. Акбаева Д.Д. Воспитание подрастающего поколения в послевоенные годы // *Kant*. 2017. №1 (22). С. 4 – 6.
2. Биджиева Д.Д. Психолого-педагогические условия развития взаимопонимания родителей и детей в многодетной семье: автореф. ... дис. на соиск. ученой степени канд. психол. наук / Северо-Кавказский государственный технический университет. Ставрополь, 2008. С. 6.
3. Бостанова Л.Ш., Бостанова С.Н. Теоретический анализ проблемы постравматического расстройства личности // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта*. 2018. №10 (164). С. 363 – 369.
4. Боташева А.М. Психология развития и возрастная психология: учебно-методическое пособие. М-во образования и науки РФ, Гос. образовательное учреждение высш. проф. образования «Карачаево-Черкесский гос. Ун-т им. У.Д. Алиева». Карачаевск, 2011. С. 56.
5. Боташева А.М. Психологические особенности подростков в разных типах образовательных и социальных учреждений: дис. ... на соиск. ученой степени канд. психол. наук. Ставрополь, 2004. С. 15.
6. Линдеман Х. Аутогенная тренировка. М.: Физкультура и спорт, 1985.
7. Линдеман Х. Система психофизического саморегулирования. М.: Физкультура и спорт, 1992. 133 с.
8. Психологический словарь / Под ред. В.П. Зинченко, Б.Г. Мещерякова. 2-е изд., перераб. и доп. М.: Педагогика-Пресс, 1996. 440 с.
9. Психологические тесты / Под ред. А.А. Карелина: в 2 т. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. Т. 1. 312 с.
10. Салпагарова Ф.И., Семенова Ф.О. Психолого-педагогические условия формирования рефлексивной компетентности в подростковом возрасте // *Вестник Университета Российской академии образования*. 2018. №5. С. 51 – 58.
11. Семенова Ф.О. Формирование профессионального самосознания юношей и девушек в процессе обучения в вузе как важное направление противодействия деструктивному влиянию на молодежь // В сборнике: Психолого-педагогические проблемы современного образования: пути и способы их решения: Сборник материалов I Международной научно-практической конференции / Под общей редакцией Э.А. Пирмагомедовой, 2018. С. 215 – 220.
12. Текеева А.А., Тагалекова Л.М. Семья в жизненной перспективе студентов // *Повышение качества образования и воспитания в современном образовательном пространстве России*. Москва, 2017. С. 188 – 191.
13. Чомаева Г.А. Социально-психологические риски и социальная защита студенческой молодежи // В сборнике: Молодежь в современном обществе: к социальному единству, культуре и миру: Материалы международного форума. 2017. С. 312 – 316.
14. Узденова А.М. Исполнительская деятельность сквозь онтогенетическую призму развития личности // *Семья и личность: проблемы взаимодействия*. 2018. №9. С. 144 – 152.
15. Abric J.-Cl. La notion de noyau central: bilans et perspectives actuelles // *Actes de la Cinquieme Conference internationale sur les Representations sociales*. Montreal, 2000. P. 87 – 88.
16. Tsarkov A., Petlovanyi P. Bipolar Disorder in Child Psychiatric Practice: A Case Report // *Medical Journal of Zambia*. 2016. Vol. 43. № 1. P. 41 – 46.

References

1. Akbaeva D.D. Vospitanie podrastayushchego pokoleniya v poslevoennye gody // *Kant*. 2017. №1 (22). S. 4 – 6.
2. Bidzhieva D.D. Psihologo-pedagogicheskie usloviya razvitiya vzaimoponimaniya roditelej i detej v mnogodetnoj sem'e: avtoref. ... dis. na soisk. uchenoj stepeni kand. psihol. nauk / Severo-Kavkazskij gosudarstvennyj tekhnicheskij universitet. Stavropol', 2008. S. 6.
3. Bostanova L.SH., Bostanova S.N. Teoreticheskij analiz problemy postravmaticheskogo rasstrojstva lichnosti // *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*. 2018. №10 (164). S. 363 – 369.

4. Botasheva A.M. Psihologiya razvitiya i vozrastnaya psihologiya: uchebno-metodicheskoe posobie. M-vo obrazovaniya i nauki RF, Gos. obrazovatel'noe uchrezhdenie vyssh. prof. obrazovaniya «Karachae-vo-CHerkesskij gos. Un-t im. U.D. Alieva». Karachaevsk, 2011. S. 56.
5. Botasheva A.M. Psihologicheskie osobennosti podrostkov v raznyh tipah obrazovatel'nyh i social'nyh uchrezhdenij: dis. ... na soisk. uchenoj stepeni kand. psihol. nauk. Stavropol', 2004. S. 15.
6. Lindeman H. Autogennaya trenirovka. M.: Fizkul'tura i sport, 1985.
7. Lindeman H. Sistema psihofizicheskogo samoregulirovaniya. M.: Fizkul'tura i sport, 1992. 133 s.
8. Psihologicheskij slovar' / Pod red. V.P. Zinchenko, B.G. Meshcheryakova. 2-e izd., pererab. i dop. M.: Pedagogika-Press, 1996. 440 s.
9. Psihologicheskie testy / Pod red. A.A. Karelina: v 2 t. M.: Gumanit. izd. centr VLADOS, 2003. T. 1. 312 s.
10. Salpagarova F.I., Semenova F.O. Psihologo-pedagogicheskie usloviya formirovaniya reflektivnoj kompetentnosti v podrostkovom vozraste // Vestnik Universiteta Rossijskoj akademii obrazovaniya. 2018. №5. S. 51 – 58.
11. Semenova F.O. Formirovanie professional'nogo samosoznaniya yunoshej i devushek v processe obucheniya v vuze kak vazhnoe napravlenie protivodejstviya destruktivnomu vliyaniyu na molodezh' // V sbornike: Psihologo-pedagogicheskie problemy sovremennogo obrazovaniya: puti i sposoby ih resheniya: Sbornik materialov I Mezh-dunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii / Pod obshchej redakciej E.A. Pirmagomedovoj, 2018. S. 215 – 220.
12. Tekeeva A.A., Tagalekova L.M. Sem'ya v zhiznnoj perspektive studentov // Povyshenie kachestva obrazovaniya i vospitaniya v sovremennom obrazovatel'nom prostranstve Rossii. Moskva, 2017. S. 188 – 191.
13. CHomaeva G.A. Social'no-psihologicheskie riski i social'naya zashchita studencheskoj molodezhi // V sbornike: Molodezh' v sovremennom obshchestve: k social'nomu edinstvu, kul'ture i miru: Materialy mezhdunarodnogo foruma. 2017. S. 312 – 316.
14. Uzenova A.M. Ispolnitel'skaya deyatel'nost' skvoz' ontogeneticheskuyu prizmu razvitiya lichnosti // Sem'ya i lichnost': problemy vzaimodejstviya. 2018. №9. S. 144 – 152.
15. Abric J.-Cl. La notion de noyau central: bilans et perspectives actuelles // Actes de la Cinquieme Conference internationale sur les Representations sociales. Montreal, 2000. P. 87 – 88.
16. Tsarkov A., Petlovanyi P. Bipolar Disorder in Child Psychiatric Practice: A Case Report // Medical Journal of Zambia. 2016. Vol. 43. № 1. P. 41 – 46.

*Akbayeva D.D., Candidate of Psychological Sciences (Ph.D.), Associate Professor,
Tekeeva A.A., Head of the Social-Psychological Service,
Umar Aliev Karachay-Cherkess State University*

EMPIRICAL STUDY OF ANGER IN YOUTH AND METHODS OF ITS CORRECTION

Abstract: the article defines the theoretical approaches, psychological characteristics and patterns to understanding the aggressive behavior of the individual, studied the main forms of manifestation of anger in adolescence. An empirical study of anger in adolescence was also conducted, methods for correcting the aggressive manifestations of the personality were presented, and recommendations were formulated for use in working with boys and girls, both in an educational institution and in a family.

Keywords: personality, anger, adolescence, psychology, family, school, peers