

**Бегдай Даниил Викторович**

студент

**Юрьева Виктория Владимировна**

канд. социол. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Донской государственный технический университет»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ИНТЕРВЕНЦИИ ПРИ РАБОТЕ С АГРЕССИВНЫМИ ЛИЧНОСТЯМИ**

*Аннотация:* в статье рассматриваются психологические интервенции, применяемые при работе с агрессивными личностями. Описаны основные методы, включая когнитивно-поведенческую терапию, арт-терапию, методы управления гневом, тренинг социальных навыков и семейную терапию. Приведены практические примеры использования этих подходов для снижения уровня агрессии и улучшения межличностных отношений. Подчеркивается важность комплексного подхода и индивидуального подбора методов для эффективного управления агрессивным поведением.

*Ключевые слова:* агрессивное поведение, психологические интервенции, когнитивно-поведенческая терапия, арт-терапия, управление гневом, социальные навыки, семейная терапия, агрессия, психологическая помощь, методы терапии.

Агрессивное поведение представляет собой значительную проблему как в обществе, так и в индивидуальных отношениях. Психологические интервенции играют ключевую роль в работе с агрессивными личностями, помогая уменьшить уровень агрессии и способствовать более здоровому и конструктивному взаимодействию [1]. В статье рассмотрим основные методы и подходы, используемые психологами для работы с агрессивными личностями.

Понимание агрессии.

Прежде чем рассматривать интервенции, важно понимать, что агрессия может быть вызвана множеством факторов, включая биологические, психологические и социальные аспекты. Биологические факторы могут включать

генетическую предрасположенность и нейрохимические дисбалансы. Психологические факторы могут включать низкую самооценку, депрессию и тревожность. Социальные факторы могут включать семейные конфликты, проблемы на работе и социальное давление.

Основные методы психологических интервенций.

Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ).

КПТ направлена на изменение негативных мыслительных паттернов, которые могут приводить к агрессивному поведению. Психолог помогает клиенту осознать, как его мысли влияют на его эмоции и поведение, и учит заменять эти мысли более позитивными и конструктивными.

Арт-терапия.

Арт-терапия может быть эффективным способом выражения и обработки эмоций. Работа с художественными материалами помогает клиентам выражать свои чувства и уменьшать напряжение, что может снижать уровень агрессии.

Методы управления гневом.

Управление гневом включает обучение клиентов техникам распознавания и контроля своего гнева. Это может включать дыхательные упражнения, медитацию, физическую активность и техники релаксации.

Социальные навыки.

Обучение эффективным социальным навыкам помогает клиентам лучше справляться с конфликтными ситуациями без агрессии. Это включает в себя обучение тому, как выражать свои потребности и эмоции в уважительной и конструктивной форме.

Семейная терапия.

Семейная терапия может быть полезной, если агрессия связана с проблемами в семейных отношениях. Совместная работа с членами семьи помогает улучшить коммуникацию и разрешение конфликтов, что может снизить уровень агрессии.

Практические примеры интервенций.

Рассмотрим несколько примеров из практики психологов.

Случай Алексея, 35 лет: Алексей часто проявлял агрессию на работе из-за чувства недооцененности. После нескольких сеансов КПТ он научился распознавать свои негативные мысли («Меня никто не ценит») и заменять их более конструктивными («Я делаю свою работу хорошо, и это важно»). Кроме того, методы управления гневом помогли ему справляться с напряжением.

Случай Марии, 28 лет: Мария испытывала агрессию в отношениях с партнёром из-за накопленных обид. Арт-терапия помогла ей выразить свои подавленные чувства через рисунки, что снизило уровень её внутреннего напряжения. Семейная терапия улучшила её коммуникационные навыки, что позволило ей конструктивно обсуждать проблемы с партнёром.

Психологические интервенции при работе с агрессивными личностями требуют комплексного подхода, учитывающего индивидуальные особенности клиента и причины агрессии. Важно использовать разнообразные методы, такие как КПТ, арт-терапия, управление гневом, тренинг социальных навыков и семейная терапия [2]. Профессиональная помощь психолога помогает агрессивным личностям осознавать и контролировать свои эмоции, улучшать межличностные отношения и создавать более гармоничную жизнь.

### *Список литературы*

1. Бочавер А.А. Кибербуллинг: травля в пространстве современных технологий / А.А. Бочавер, К.Д. Хломов // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2014. – Т. 11. №3. – С. 177–191. – EDN TWHXXF
2. Ениколопов С.Н. Методы исследования агрессии в клинической психологии // Диагностика в медицинской психологии: традиции и перспективы / под ред. Н.В. Зверевой, И.Ф. Рощиной. – М.: МГППУ, 2011. – С. 82–100.