

# АГРЕССИЯ

## Упражнения для управления гневом

тесты • практики • схемы



Издательство АСТ  
Москва

УДК 159.922  
ББК 88.53  
К73

*Все права защищены.*

*Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.*

*В оформлении использованы материалы с Shutterstock*

**Котова, Диана Алексеевна.**

К73      Агрессия. Упражнения для управления гневом / Диана Котова. — Москва : Издательство АСТ : Кладезь. Психология, 2026. — 96 с.: ил. — (Психология. Практика).

ISBN 978-5-17-188010-1

Иногда злость накрывает резко: мы срываемся на близких, замолкаем на долгое время или ругаем себя за каждую вспышку. Но агрессия — это сигнал психики о нарушенных границах и потребностях. Важно не подавлять ее и не давать ей управлять собой, а научиться понимать причины.

Это пособие поможет выстроить здоровые отношения со злостью. Вы узнаете, что такое агрессия и через какие циклы она проходит, как отличается в разных возрастах и как связана со страхом, чем опасна подавленная агрессия и многое другое. Разобраться в этом помогут разнообразные тесты, практики и КПТ-инструменты.

**УДК 159.922  
ББК 88.53**

ISBN 978-5-17-188010-1

© Котова Д. А., текст, 2026  
©ООО «Издательство АСТ», 2026

# Оглавление

ВВЕДЕНИЕ.....	6
Практика. Прежде чем начать .....	7
Опросник гнева Спилбергера (STAXI).....	8
ГЛАВА 1. Что такое агрессия и гнев: природа и механизмы.....	13
Агрессия, гнев, враждебность: в чем разница? .....	13
Тест «Общий уровень агрессивности» .....	17
Упражнение «Тело злится» .....	19
Упражнение «Мой словарь злости».....	21
Упражнение «Монстрик злости».....	21
Упражнение «Три встречи с гневом».....	22
ГЛАВА 2. Циклы агрессии .....	25
Упражнение «Дневник гнева» .....	27
Упражнение «Мои точки выхода» .....	28
Упражнение «Дыхание 4-4-4-4» .....	28
Прогрессивная мышечная релаксация (ПМР).....	29
Тест «Что меня провоцирует?» .....	30
ГЛАВА 3. Агрессия в разных возрастах.....	34
Маленькие дети (0-11 лет) .....	34
Причины детской агрессии.....	35
Как помочь: методы для родителей.....	35
Таблица «Почему мой ребенок злится» .....	36
Подростковая агрессия (11-18 лет) .....	37
Частые формы проявления подростковой агрессии .....	38
Что помогает подросткам.....	38

Тест «Что стоит за моей злостью?»	39
Дневник злости для подростков	40
Взрослые (18–60 лет)	40
Почему возникает: взрослые триггеры	41
Что помогает взрослым работать с агрессией	41
Упражнение «Моя карта злости»	42
Упражнение «Что скрывается под злостью?»	43
Пожилые люди (60+ лет)	43
Причины агрессии у пожилых людей	44
Как общаться с агрессивным пожилым человеком	44
Упражнение «Рефлексия»	45
Упражнение «Как менялась моя злость»	46
Техника «СТОП»	46
<b>ГЛАВА 4. Агрессия у мужчин и женщин</b>	<b>48</b>
Мужчины действительно агрессивнее?	48
Упражнение «Что я перевозжу в злость?»	49
Упражнение «Послания из детства»	50
Женская агрессия	51
Упражнение «Моя косвенная агрессия»	52
Упражнение «Запреты на злость»	53
Таблица «Агрессия у мужчин и женщин»	53
Упражнение «Что скрыто под злостью»	54
Упражнение «Как мы злимся по-разному»	55
<b>ГЛАВА 5. Страх и агрессия</b>	<b>56</b>
Как страх превращается в злость	56
Тест «Что меня на самом деле пугает?»	57
Упражнение «Злость как сигнал тревоги»	58
Упражнение «Нарисуй своего зверя»	58
Как страх и злость проявляются в теле	61
Упражнение «Карта тела: где живут страх и злость»	61
Техника «Дыхание 4-7-8»	63
Упражнение «Мои базовые страхи»	64

ГЛАВА 6. Подавленная агрессия .....	65
Что такое подавленная агрессия .....	65
Откуда берется запрет на злость .....	65
Как выглядит подавленная агрессия .....	66
Быстрая диагностика стиля гнева .....	67
Таблица «Где живет моя подавленная злость?» .....	69
Упражнение «Мои запреты на злость» .....	70
Упражнение «Гневное письмо» .....	70
Упражнение «Безопасная разрядка тела» .....	71
Тест «Умею ли я злиться здорово?» .....	72
Упражнение «Я-сообщение» .....	72
Упражнение «Страница без правил» .....	73
Онлайн-агрессия .....	77
Почему в интернете злиться легче .....	77
Формы онлайн-агрессии .....	77
Тест «Я и агрессия в интернете» .....	78
Упражнение «Рефлексия» .....	78
ГЛАВА 7. Агрессия и ПТСР .....	80
Что такое ПТСР и при чем здесь злость .....	80
Почему возникает агрессия при ПТСР .....	80
Тест «Связь травмы и агрессии» .....	81
Упражнение «Мои триггеры» .....	82
Упражнение «Заземление» .....	83
Упражнение «Безопасное место» .....	84
Упражнение «До и после» .....	85
ГЛАВА 8. Когнитивные искажения при гневe .....	87
Семь искажений, которые «разжигают» злость .....	87
Рабочий лист КПТ .....	89
Позитивные самоубеждения .....	89
Заключение .....	91
Упражнение «Мой паспорт злости» .....	91
Упражнение «Моя аптечка первой помощи» .....	92
Упражнение «Колесо баланса» .....	93

# Введение

## «Злиться — нормально»

Удивительное наблюдение: большинство людей стыдятся своей злости. Мы говорим: «Не надо было так реагировать», «Нормальные люди так себя не ведут». Мы извиняемся за то, что разозлились, и злимся на себя за то, что злимся. Получается замкнутый круг.

Но агрессия — это не плохая черта характера и не признак слабости. Это один из самых честных сигналов, которые посылает нам наша психика.

Агрессия (от лат. *aggressio* — «нападение», «приступ») — это сложный психологический и биологический механизм, который сформировался за миллионы лет эволюции. Он помогал нашим предкам выживать, защищать близких, отстаивать территорию. И он по-прежнему живет в каждом из нас — нравится нам это или нет. Гнев — это не враг, а помощник, который говорит: «Что-то идет не так. Тебе нужно что-то изменить».

В этом пособии помочь регулировать злость вам помогут:

- научно обоснованные объяснения того, откуда берется агрессия и как она работает;
- истории и ситуации, в которых вы узнаете себя;
- разнообразные практические задания: тесты, таблицы, упражнения, дневниковые практики, арт-терапия и техники из когнитивно-поведенческой (КПТ) и диалектической поведенческой терапии (ДПТ);
- ответы на вопросы, которые многие боятся задавать: «Почему я так быстро взрываюсь?», «Почему я вообще ничего не чувствую, хотя, кажется, должен злиться?», «Нормально ли это — так кричать на детей / молчать неделями / срываться на незнакомцах?».

## Как работать с пособием

Книгу можно читать от начала до конца или выбирать главы, актуальные для вас прямо сейчас. Здесь вы найдете много разнообразных практик, направленных на работу со злостью, — рекомендуется выполнять эти упражнения. Именно в этом весь смысл: знание становится опытом только тогда, когда вы с ним взаимодействуете. Вам не нужно быть «очень злым человеком», чтобы эта книга была полезной. Она для всех, кто хочет лучше понимать себя.

### Практика. Прежде чем начать

---

Прочитайте эти вопросы и запишите первые пришедшие в голову ответы. Не думайте долго — здесь нет правильных или неправильных ответов.

1. Что слово «агрессия» вызывает у вас внутри? Какие образы, ощущения, воспоминания?

.....

2. Когда вы злитесь, что обычно происходит? (Обведите подходящие варианты или допишите свои.)

КРИЧУ			ПЛАЧУ	ХЛОПАЮ ДВЕРЬЮ
	ЗАМОЛКАЮ	УХОЖУ		
	ГОВОРЮ ЧТО-ТО ОБИДНОЕ		ЕМ	
СПЛЮ		ПИШУ СООБЩЕНИЯ		ЗАНИМАЮСЬ СПОРТОМ
	ЛИСТАЮ СОЦСЕТИ			РАБОТАЮ
		СВОЙ ВАРИАНТ		

.....

3. Что вы хотите изменить в своих отношениях с агрессией? Напишите одно предложение:

.....

# Опросник гнева Спилбергера (STAXI)

**Что измеряет:** три аспекта: гнев как сиюминутное состояние (сейчас), гнев как черту личности (обычно) и стиль обращения с гневом (выражать или держать в себе).

**Инструкция.** Тест состоит из трех частей с разными вопросами. В каждой части используйте шкалу:

- 1 – никогда,
- 2 – иногда,
- 3 – часто,
- 4 – почти всегда.

## ЧАСТЬ 1. Как я себя чувствую прямо сейчас

Отметьте то, что соответствует вашему состоянию в этот момент.

№	Утверждение	1	2	3	4
1	Я разъярен				
2	Я чувствую себя раздраженным				
3	Я зол				
4	Мне хочется кричать на кого-нибудь				
5	Мне хочется разбить что-нибудь вдребезги				
6	Я взбешен				
7	Мне хочется стукнуть по столу кулаком				
8	Мне хочется кого-нибудь ударить				
9	Я готов взорваться				
10	Мне хочется ругаться				

**Сумма баллов:** .....

Чем выше балл, тем интенсивнее ваш гнев *прямо сейчас*. Это ситуативный показатель: он может меняться день ото дня.

## ЧАСТЬ 2. Как я себя чувствую обычно

Отметьте то, что характерно для вас в целом – не только сегодня.

№	Утверждение	1	2	3	4
11	Я легко завожусь				
12	Я человек вспыльчивого темперамента				
13	Я взрывной человек				
14	Меня злит, когда из-за чужих ошибок мне приходится замедляться				
15	Меня раздражает, когда моя хорошая работа остается незамеченной				
16	Когда я взбешен, я говорю очень неприятные вещи				
17	Я впадаю в ярость, когда меня критикуют при других				
18	Когда я сильно не удовлетворен ситуацией, мне хочется выместить на ком-то злость				
19	Меня приводит в ярость плохая оценка моей хорошей работы				
20	Я делаю поспешные выводы о людях, когда злюсь				

Сумма баллов: .....

Этот показатель отражает вашу устойчивую склонность к гневу – насколько вы в целом вспыльчивый человек. Он меняется медленнее и отражает черту личности.

## ЧАСТЬ 3. Что я делаю, когда злюсь

Каждый злится по-своему. Отметьте, как вы реагируете в состоянии гнева в целом, не только в одной ситуации.

№	Утверждение	1	2	3	4
21	Я контролирую свой гнев				
22	Я открыто проявляю свою злость				

№	Утверждение	1	2	3	4
23	Во мне накапливается возбуждение, не находя разрядки				
24	Я терпелив с окружающими				
25	Я становлюсь угрюмым и хмурым				
26	Я отдаляюсь от людей				
27	Я делаю едкие и язвительные замечания				
28	Я не даю выход своему гневу				
29	Я могу хлопнуть дверью или швырнуть что-нибудь				
30	Моя злость не находит выхода, и я надолго остаюсь раздраженным				
31	Я контролирую свое поведение				
32	Я ругаюсь с окружающими				
33	Я коплю обиды, о которых никому не говорю				
34	Если меня что-то взбесило, я не спускаю это просто так				
35	Я способен удержать себя от потери самообладания				
36	Я затаиваю обиду				
37	Я гораздо злее, чем обычно признаю				
38	Я все держу внутри				
39	Я говорю обидные или грубые вещи				
40	Ничто не заставит меня показать свою злость				
41	Я раздражаюсь гораздо сильнее, чем окружающие замечают				
42	Я теряю самообладание				
43	Если кто-то меня раздражает, я готов открыто сказать, что чувствую				
44	Я умею контролировать свое чувство гнева				