

дис. ... канд. психол. наук: 19.00.04 / Е. Н. Юрасова; Научно-исслед. психоневрол. институт им. В. М. Бехтерева. – СПб., 1996. – 24 с.

9. Крюкова, Т. Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни / Т. Л. Крюкова. – Кострома: Костромской государственный университет им. Н. А. Некрасова, 2010. – 296 с.

10. Folkman, S. Personal control and stress and coping processes: a theoretical analysis / S. Folkman // J. of Person. and soc. Psychology. – 1984. – № 4, Vol. 46. – P.839–852.

11. Формирование способов преодоления трудных жизненных ситуаций в будущей профессиональной деятельности выпускников вуза средствами рефлексивных семинаров / А. Е. Каргина [и др.] // Science for Education Today. – 2020. – Т. 10. – № 4. – С. 75–90.

12. Рассказова, Е. И. Копинг-стратегии в структуре деятельности и саморегуляции: психометрические характеристики и возможности применения методики cope / Е. И. Рассказова, Т. О. Гордеева, Е. Н. Осин // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2013. – № 1. – С. 82–118.

13. Володина, С. А. Сравнительный анализ приоритетных копинг-стратегий студентов-педагогов различных курсов / С. А. Володина // Мир науки. Педагогика и психология. – 2022. – № 5. – С. 1–10.

(Дата подачи: 25.02.2024 г.)

Е. В. Костюченко

Гродненский государственный университет имени Янки Купалы, Гродно

E. V. Kosyutyuchenko

Grodno State University named after Yanka Kupala, Grodno

УДК 159.99

ПРОЯВЛЕНИЕ ГНЕВЛИВОСТИ У СТУДЕНТОВ

THE MANIFESTATION OF ANGER AMONG STUDENTS

В статье анализируются проявления гневливости у студентов. Выявлены и проинтерпретированы особенности проявления различных аспектов гневливости с учетом профиля обучения: гуманитарный и технический. Определены перспективы дальнейшего исследования гневливости в юношеский период.

Ключевые слова: эмоция; гневливость; гнев; саморегуляция.

The article analyzes the manifestation of anger among students. The peculiarities of the manifestation of various aspects of anger are identified and interpreted, taking into account the profile of education: humanitarian and technical. The prospects for further research of anger in adolescence are determined.

Keywords: emotion; anger; anger; self-regulation.

Проблема эмоциональной саморегуляции в современной психологической науке по-прежнему является важной и актуальной как с позиции теоретической разработки, так и с позиции возможности практического приме-

нения полученных знаний. В целом эмоциональная саморегуляция является важным навыком, приобретаемым в онтогенезе и не теряющим своей актуальности на протяжении всей жизни. Эмоциональная саморегуляция в том числе определяет особенности взаимодействия с миром, определяя и поддерживая в конечном итоге качество жизни человека. Развитая эмоциональная саморегуляция во многом определяет определенный стереотип поведения, отражение окружающей реальности, возможности постановки и достижения целей и т. п.

Эмоциональная регуляция как предмет научного исследования изучалась многими учеными-психологами. Так, М. А. Падун под регуляцией эмоций понимает целый комплекс психических процессов, направленный на осознанное или автоматическое воздействие человека на модальность, интенсивность и длительность своих эмоций [1]. В конечном итоге целью эмоциональной регуляции должна стать осознанная стратегия выбора человеком наиболее целесообразного и оптимального поведения по отношению к ситуации, вызвавшей эмоциональное напряжение. При этом М. А. Падун указывает, что целенаправленность при регуляции эмоций определяется через способность изменять интенсивность переживаний (усиливать, ослаблять, удерживать) [1].

Весьма интересной кажется идея о том, что один и тот же человек может иметь разную степень субъективного проявления и регуляции по отношению к разным эмоциональным состояниям. Так, например, можно иметь оптимальную регуляцию тревоги и одновременно проявлять нарушения механизмов регуляции гнева. Тем самым можно подавлять, контролировать или выражать свои эмоции адекватно имеющейся ситуации (например, если ситуация вызывает тревогу) и наоборот (если ситуация вызывает гнев).

Важность проявления и регуляции эмоций отмечалась в различных направлениях оказания психологической помощи человеку. Так, основатель психотерапии в целом, З. Фрейд в своих работах указывал, что эмоции оказывают выраженное влияние на жизнь человека, во многом являясь отражением невроза. Кроме того, он отмечал, что эмоции, в том числе и весьма интенсивные, являются неотъемлемой частью человеческой жизни и отражают особенности повседневной жизни человека [2].

В дальнейшем значению проявлению эмоций и их роли в организации и регуляции жизни человека было посвящено немало исследований как в области научной психологии, так и в области психологической практики.

Одной из самых неоднозначных, с нашей точки зрения, является эмоция гнева (злости как синоним). С одной стороны, это весьма деструктивная эмоция и при отсутствии ее должной саморегуляции речь может идти о различных отклонениях вплоть до антисоциального расстройства личности, выраженного нарушения регуляции злости, нарушений поведения и т. п. Но с другой стороны, злость – эволюционно закрепленный способ реагирования на целый ряд внешних неблагоприятных факторов, воздействующих на человека: выражение несогласия, обозначение собственных границ и т. п.

Так, еще Т. Рибо в своих работах указывал на то, что именно гнев может быть рассмотрен как часть инстинкта самосохранения и самозащиты [3].

Гнев (злость) часто наблюдается в сочетании с другими эмоциями. Например, во многих исследованиях отмечается связь с тревогой, досадой и разочарованием. На эту связь было указано и в исследованиях Т. Дембо. Ею было отмечено, что данная эмоция часто возникает как следствие возникновения ситуаций безнадёжности при невозможности человеком что-то изменить или исправить [цит. по 4].

В научной литературе описаны модели, в которых представлено объяснение возникновения избыточного гнева, в частности, модель, предложенная Н. Д. Линде, включает:

1. Модель семейного гнева (речь идёт о семьях, где гнев является естественной нормой).

2. Модель гнева как инструмент достижения цели.

3. Модель гнева как «спусковой крючок» (когда гнев используется как повод для реализации поведения, которое вроде бы можно себе позволить, только доведя себя до определённого уровня гнева).

4. Модель происхождения гнева в результате переноса.

5. Модель гнева как компенсация чувства неполноценности.

6. Модель гнева как средство подавления нежелательных влечений.

7. Модель гнева как протест против опасных родительских предписаний.

8. Модель гнева как результат ранней травмы.

9. Модель гнева как средство защиты слабой части личности.

10. Модель подавленного и вытесненного гнева [5].

В данном исследовании предпринята попытка проанализировать особенности проявления гневливости как индивидуальной характеристики в юношеском возрасте. В качестве респондентов выступили студенты, обучающиеся на гуманитарном и техническом профилях. Средний возраст испытуемых составил 18,8 лет, выборка была сбалансирована по полу. Общее количество принявших в исследовании респондентов составило 122 человека.

В качестве метода исследования использовался метод «Оценка проявлений гнева» Ч. Спилбергера [6].

Опросник позволяет определить следующие проявления гнева:

1. Гнев как состояние: эта шкала измеряет уровень гнева в данный момент времени.

2. Рассерженность: данная шкала измеряет уровень гнева и негодования, который человек испытывает в конкретной ситуации или в ответ на определенные события.

3. Вербальное проявление: эта шкала оценивает склонность человека выражать гнев такими словами, как крик, ругань или оскорбление.

4. Физическое проявление: данная шкала измеряет склонность человека выражать гнев физически, например, размахивая руками, жестикулируя, ударяя предметы или даже применяя физическое насилие.

5. Гнев как черта: эта шкала оценивает общую склонность человека часто или интенсивно испытывать гнев как устойчивую черту личности.

6. Гневливость: данная шкала измеряет уровень гнева как черты личности, то есть склонности часто и интенсивно выражать гнев.

7. Гнев как реакция: эта шкала оценивает склонность человека реагировать гневом на различные ситуации или триггеры.

8. Выражение вовне: данная шкала оценивает характер и интенсивность выражения гнева по отношению к другим людям или в социальных ситуациях.

9. Подавление: эта шкала измеряет способность человека подавлять чувство гнева и не выражать его вовне.

10. Контроль внутри: данная шкала оценивает уровень самоконтроля и управления гневом внутри себя, например, способность успокоиться или изменить свое отношение к ситуации.

11. Контроль вовне: шкала измеряет способность контролировать выражение гнева во взаимодействии с другими людьми, например, способность управлять своими эмоциями и не совершать агрессивных действий.

В таблице 1 представлены результаты среднего арифметического обозначенных проявлений гнева среди студентов гуманитарного профиля и студентов технического профиля.

Таблица 1

Выраженность гневливости респондентов (М)

Наименование шкалы	Студенты гуманитарного профиля	Студенты технического профиля
Гнев как состояние	17,26	19,51
Рассерженность	6,93	10,23
Вербальное проявление	6,47	13,76
Физическое проявление	5,86	9,73
Гнев как черта	13,11	13,47
Гневливость	11,07	19,17
Гнев как реакция	9,86	13,96
Выражение вовне	9,96	16,12
Подавление	19,31	11,25
Контроль гнева внутри	21,78	16,37
Контроль вовне	21,88	16,42

Как видно из представленных результатов, отражающих тенденции проявления гнева, в выборке студентов технического профиля все показатели выше, чем среди респондентов студентов гуманитарного профиля. Наибольшие показатели среди испытуемых студентов гуманитарного профиля обнаружены по таким шкалам, как «контроль внутри» (21,78) и «контроль вовне» (21,88), а наименьшие по шкалам «физическое проявление»

(5,86), «вербальное проявление» (6,47), и «рассерженность» (6,93). Наибольшие показатели в выборке студентов технического профиля обнаружены по таким шкалам, как «гнев как состояние» (19,51) и «гневливость» (19,17), а наименьшие – «физическое проявление» (9,73) и «рассерженность» (10,23).

Интересно отметить, что такие шкалы, как «рассерженность» и «физическое проявление», являются наименее выраженными в обеих группах респондентов.

Рассмотрим результаты достоверности различий по выделенным шкалам в обеих выборках респондентов (таблица 2). Важно отметить, что по таким шкалам, как «Гнев как черта» и «Гнев как состояние», значимые различия между испытуемыми обеих групп обнаружены не были. Это свидетельствует о том, что респонденты обеих групп склонны часто испытывать гнев, часто оказываются в ситуациях, когда переживают это состояния.

Таблица 2

**Достоверность различий выраженности гнева
среди студентов гуманитарного и технического профилей**

Наименование шкалы	U-критерий	Значение p
Гнев как состояние	Различия не обнаружены	
Рассерженность	U = 332,3	p < 0,01
Вербальное проявление	U = 411,2	p < 0,001
Физическое проявление	U = 313,2	p < 0,01
Гнев как черта	Различия не обнаружены	
Гневливость	U = 328,7	p < 0,01
Гнев как реакция	U = 304,6	p < 0,01
Выражение вовне	U = 401,8	p < 0,001
Подавление	U = 347,5	p < 0,01
Контроль гнева внутри	U = 321,5	p < 0,01
Контроль вовне	U = 398,9	p < 0,001

Значимые различия в выделенных выборках обнаружены по остальным следующим шкалам. Так, по шкале «Контроль гнева внутри» выявлены значимые различия (U = 321,5 p < 0,01), в группе студентов гуманитарного профиля показатели по данной шкале выражены меньше. Это свидетельствует о том, что студенты-гуманитарии в большей мере склонны контролировать проявления гнева, сдерживать порывы проявлять гнев вовне, не демонстрировать поведение, продиктованное этим состоянием, а, наоборот, показывать спокойствие и самообладание. Необходимо отметить, что выраженное сдерживание проявлений гнева не всегда является оптимальным для поддержания психологического здоровья. Выраженный контроль и значительные усилия для сдерживания гнева могут привести к истощению ресурсов самоконтроля. В результате этого мы можем наблюдать сильные вспышки гнева, когда их интенсивность слабо коррелирует с сутью ситуации, при

которой это произошло. Также низкие показатели по данной шкале могут свидетельствовать о слабой осознанности этой эмоции, что опять же говорит о сложностях проявления гнева. В то же время высокие показатели по данной шкале могут говорить о невысоком самоконтроле и несдержанности. Это тоже свидетельствует о невысокой осознанности этой эмоции в плане внешней демонстрации ее проявления.

Приведенные выше результаты подтверждают показатели различий по таким шкалам, как «Подавление» ($U = 347,5$ $p < 0,01$) и «Контроль вовне» ($U = 398,9$ $p < 0,001$) и «Гнев как реакция» ($U = 304,6$ $p < 0,01$). Подавление и внешний контроль гнева также больше выражены у студентов гуманитарного профиля, по сравнению со студентами технического профиля.

По шкале «Выражение вовне» также обнаружены значимые различия ($U = 401,8$ $p < 0,001$), внешний контроль проявлений гнева также в большей степени отмечается в группе студентов-гуманитариев. В связи с этим, важно отметить, что Ч. Спилбергер полагал, что выраженный контроль гнева «загоняет его внутрь еще больше». Сложности с внешним проявлением гнева могут быть также вредны, как и открытая и частая демонстрация агрессии. Подавление гнева часто находится в основе селфхарма, формирования иных невротических проявлений, вплоть до развития клинических проявлений (депрессии, тревожных расстройств и т. п.).

Полученные данные по шкале «Гневливость» также обнаруживают значимые различия. В группе студентов технического профиля показатели по этой шкале достоверно выше, по сравнению с аналогичными показателями в группе студентов гуманитарного профиля ($U = 328,7$ $p < 0,01$). Это свидетельствует о том, что студенты-гуманитарии в меньшей степени в целом склонны реагировать на возникающие жизненные ситуации проявлением агрессии и гнева. Можно предположить, что в этом случае мы не видим склонности формирования гневливости как черты личности у студентов гуманитарного профиля. В то же время у студентов технического профиля высокие показатели по данной шкале могут рассматриваться как косвенный признак формирования такой личностной черты. Об этом же свидетельствуют и показатели по шкале «Рассерженность». В группе студентов технического профиля выраженность значений по данной шкале выше, по сравнению со студентами гуманитарного профиля ($U = 332,3$ $p < 0,01$).

Шкалы «Вербальное проявление» и «Физическое проявление» характеризуют особенности проявления гнева как поведенческих реакций. Наиболее значимые различия среди указанных выборок респондентов получены по шкале «Вербальное проявление» ($U = 411,2$ $p < 0,001$). Данный показатель отражает способность человека использовать вербальные средства при проявлении гнева: оскорбления, обвинения, угрозы, упреки, бранные слова, крики, сарказм, любые другие слова, имеющие цель быстро снизить напряжение. При этом анализ различий по указанной шкале также позволяет заключить о большей склонности к использованию данных средств выражения гнева студентами технического профиля, по срав-

нению со студентами-гуманитариями. Содержательное наполнение шкалы «Физическое проявление» дополняет продемонстрированную выше тенденцию. Показатели этой шкалы свидетельствуют об использовании при проявлении гнева физических проявлений: выразительной мимики, жестикulations (размахивания руками, жестов агрессии), порчи предметов (поломки чего-либо), вплоть до открытого проявления насилия (драки, толкании и т. п.). По шкале «Физическое проявление» также обнаружены значимые различия ($U = 313,2$ $p < 0,01$): студенты технического профиля выбирают подобное проявление гнева чаще, по сравнению со студентами гуманитарного профиля.

Выявленные в нашем исследовании данные отражают начальные шаги анализа проявления гнева в период юношеского возраста. В целом, можно заключить, что в группе студентов, обучающихся на специальностях технического профиля, практически все из исследуемых параметров оказались значимо выше, по сравнению со студентами, проходящими обучение на гуманитарном профиле. Следующими шагами может быть анализ факторов и механизмов, определяющих особенности проявления гнева на данном возрастном этапе. Перспективным также представляется составление программы обучения совладания с гневом посредством развития стрессоустойчивости, навыков эмоциональной регуляции и самоконтроля, коммуникативной компетентности, практики осознанности.

Список использованных источников

1. *Падун, М. А.* Регуляция эмоций и ее нарушения / М. А. Падун // Психологические исследования. – 2015. – Т. 8. – № 39.
2. *Фрейд, З.* По ту сторону принципа удовольствия. Психология масс и анализ человеческого «Я» / З. Фрейд. – Харьков: Фолио, 2009. – 286 с.
3. *Рибо, Т.* Болезни личности. Опыт исследования / Т. Рибо. – М.: АСТ, 2001. – 400 с.
4. *Виллонас, В. К.* Психология эмоциональных явлений / В. К. Виллонас. – М., 2006. – 142 с.
5. *Линде, Н. Д.* Гнев, подавленный гнев и его коррекция в эмоционально-образной терапии / Н. Д. Линде // Вопросы психологии. – 2008. – № 2. – С. 160–173.
6. *Шамшикова, О. А.* Психометрический анализ опросника «Оценка проявлений гнева» (STAXI-2) Ч. Д. Спилбергера / О. А. Шамшикова, Т. В. Белашина // Мир науки, культуры, образования. – 2015. – № 6 (55). – С. 269–273.

(Дата подачи: 24.02.2024 г.)