

ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ГНЕВЕ В КОНТЕКСТЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ НАУКИ

В статье анализируется проблема гнева в психологии. Приводятся результаты эмпирического исследования представлений о гнев и его проявлениях у подростков и взрослых.

Ключевые слова: гнев, проявление гнева, представления о гнев.

Гнев как объект рассмотрения психологии представлен в работах таких учёных как Л. Берковиц, С. Видаль-Граф, К. Видаль-Граф, К. Изард, Е.П. Ильин, Л. Кларк, Х. Коут, Н.Д. Линде, М.Мак-Кей, Д. Паттерсон, С. Томкинс, Э. Шостром, П. Экман, Л. Эрон и др. Актуальность исследования этого психического явления связана с проблемой оптимизации межличностного и делового взаимодействия, а также проблемой адекватного психического развития личности в постоянно меняющемся мире.

Большинством учёных гнев рассматривается как эмоция, чувстволибо эмоциональное состояние разрушения, неудовольствия, негодования или сопротивления. Также он понимается как защитная эмоциональная реакция, побуждающая человека преодолеть противостоящие ему реальные или воображаемые силы. За названной реакцией могут скрываться другие эмоции либо состояния, например, обида и боль. Н.Д. Линде отмечает, что с проблемой гнева субъекты не часто обращаются к психологу, однако в процессе рассмотрения какой-то другой проблемы гнев нередко выходит на первый план как доминирующая эмоция, определяющая сложность [3, с. 160].

К причинам гнева относятся: боль, ограничение свободы, препятствия в достижении цели, агрессивная стимуляция, (неприятные события: погружение в холодную воду, продолжительное воздействие высокой температуры, скверные запахи, неприятные сцены), оскорбление. Также гнев может быть вызван интерпретацией человеком действий окружающих людей как неправильных и несправедливых [1, с. 248-249].

К наиболее типичным ощущениям гнева, испытываемым большинством индивидов, относятся: напряжение, жар, давление, повышение частоты сердцебиений, увеличение частоты дыхания, покраснение лица. Если при этом человек ничего не говорит, то обычно плотно сжимает зубы, выдвигает вперёд подбородок. У субъекта возникает импульс, заставляющий его сделать движение вперёд в направлении объекта гнева [4, с. 172].

В ситуации вызывающей гнев возникает паттерн эмоций, именуемый триадой враждебности. Он включает в себя эмоции гнева, отвращения и презрения. Эмоции, составляющие феноменологический паттерн гнева, взаимодействуют друг с другом. Это взаимодействие обеспечивает высокий уровень и чёткую направленности активности [1, с.252].

Гнев может возникать постепенно из цепочек неконструктивного поведения двоих или нескольких людей, взаимно обвиняющих друг друга. К зарождению такой негативной цепочки приводят:

1. Настойчивые советы.
2. Резкая критика.
3. Повторяющиеся незаслуженные и унижительные упреки.
4. Решительное установление границ разговора.
5. Угрозы.
6. Чрезмерное обобщение, навешивание ярлыков.
7. Бранные слова.
8. Обструктивное поведение.
9. Необъективная интерпретация намерений собеседника.
10. Ирония, постоянные поддразнивания, «улыбка».
11. Уничижительные заявления.
12. Высказывания, имеющие целью «выпустить пар».
13. Проклятия.
14. Сарказм.
15. Обвинения.
16. Ультиматумы.

Причём, гнев можно спровоцировать не только вербально, но и невербально (через мимику, пантомимику, жесты) [2, с.167 - 168].

Несмотря на негативные стороны проявления гнева, исследуемый нами феномен несёт в себе позитивные функции. Эволюционное значение гнева состоит в мобилизации энергии для активной самозащиты индивида. Он сопровождается приливом сил энергии (за счет выброса в кровь адреналина). Это увеличивает уверенность в себе, уменьшает страх при наличии опасности. Умеренный гнев может придать человеку силы, смелости, привести к повышению самооценки [1, с. 264].

Гнев очень часто свидетельствует о том, что необходимо нечто менять в своём поведении и самосознании. Анализ психологических воззрений по проблеме гнева позволяет сделать вывод о важности учёта человеком особенностей возникновения и контроля гнева. Так, по мнению П. Экмана, главная выгода от осведомленности о чувстве гнева и от внимательности к нему заключается в возможности регулировать наши реакции, заново оценивать ситуации и планировать действия, с наибольшей вероятностью способные устранить источник гнева. Если человек не знает о том, что чувствует, и действует под влиянием эмоции, то достичь хотя бы одного из вышеперечисленных результатов становится невозможным. Человек, не осведомленный о своих чувствах, неспособный хотя бы на мгновение задуматься о

том, что собирается сделать или сказать, с большей вероятностью станет совершать поступки, о которых позже будет жалеть. «Даже если мы знаем о нашем гневе, но не можем быть внимательными к нему, не можем отступить в сторону и задуматься на какое-то время о происходящем, то мы не сможем сами решать, что будем делать» [4, с. 161].

В этой связи учёными поднимаются вопросы об избыточном, неконтролируемом гневе, который способен нанести серьёзный вред психическому и физическому здоровью человека. Описаны основные модели, объясняющие возникновение избыточного и неадекватного гнева. К ним относятся:

- Модель семейного гнева (речь идёт о семьях, где гнев является естественной нормой).
- Модель гнева как инструмента достижения цели.
- Модель гнева как «спускового крючка» (когда гнев используется как повод для реализации поведения, которое вроде бы можно себе позволить, только доведя себя до определённого уровня гнева).
- Модель происхождения гнева в результате пережитого.
- Модель гнева как компенсации чувства неполноценности.
- Модель гнева как средство подавления нежелательных влечений.
- Модель гнева как протеста против опасных родительских предписаний.
- Модель гнева как результата ранней травмы.
- Модель гнева как средства защиты слабой части личности.
- Модель подавленного и вытесненного гнева [3, с. 173].

Обобщение научной литературы позволило сделать вывод о том, что значимость имеют исследования представлений различных категорий населения о гневе. Представления о гневе являя собой разновидность социальных представлений субъекта, позволяют прогнозировать поведенческие реакции человека и способствуют осознанию проявления личностью названной эмоции.

В контексте реализации указанной проблемы мы осуществили исследование представлений о гневе. В качестве респондентов выступили подростки одной из школ Центрального района города Минска, а также взрослые, находящиеся на этапе ранней и средней взрослости. Общее количество респондентов – 89 человек. Им была предложена методика незавершённых предложений, а также анкета, выявляющая содержательное наполнение представлений о гневе и его проявлениях. Результаты обрабатывались методом контент - анализом последующим использованием статистического критерия - угловое преобразование Фишера. Согласно полученным данным, в представлениях подростков (63%) и взрослых (60%) гнев определяется как *негативная эмоция*. Вместе с тем взрослые считают, что

«это агрессия»(40%), а подростки утверждают: «состояние раздражения» (20%) и «злость»(13%).

По мнению подростков, гнев у них проявляется как:

- 46% - плохое настроение,
- 27% - крик,
- 7% - плач,
- 3% - потеря контроля над собой,
- 4% респондентов ответили: «не проявляется».

У взрослых:

- 70% - усиление голосовых реакций,
- 30% - психофизиологические изменения («краснею, раздуваю ноздри» и т.д.)

Следовательно, проявления гнева в представлениях подростков в основном связаны с отрицательным эмоциональным фоном и деривативными реакциями, а у взрослых – с экспрессивными и вегетативными показателями.

23% подростков и 20% взрослых, принявших участие в исследовании, утверждают, что не контролируют гнев. 80% взрослых и 76% школьников подросткового возраста ответили, что могут контролировать гнев. Наиболее представленными категориями отражающими способы контроля гнева подростками, оказались следующие:

- 63% - «сдерживаю себя изнутри»,
- 16% - «ухожу от раздражителя»,
- 18% - «молчу»
- 3% - «пью воду».

У взрослых выделены три категории:

- 62% - «сдерживаю себя изнутри»,
- 25% - «занимаюсь другим делом»,
- 12% - «глубоко дышу».

Полученные данные о «сдерживании себя изнутри» позволяют говорить о важности психологического просвещения лиц разных возрастов в области проявления эмоций и их адекватного реагирования. Согласно К. Изарду, подавление гневной экспрессии или запрет на неё может нарушить адаптацию индивида. Очевидно показывая окружающим собственное восприятие ситуации и те чувства, которые она вызывает, человек способствует возможности конструктивного общения[1, с.263].

Таким образом, обращение к теоретическим и практическим аспектам проблемы гнева в контексте психологической науки позволит оптимизировать процесс взаимодействия субъектов в различных сферах жизнедеятельности, а также будет содействовать сохранению и поддержанию психологического и физического здоровья человека.

Список использованных источников

1. Изард К.Э. Психология эмоций / Пер. с англ. – СПб: Питер, 1999 – 464 с.
1. Ильин Е. П. Эмоции и чувства – СПб: Питер, 2001. - 752 с:
2. Линде Н.Д. Гнев, подавленный гнев и его коррекция в эмоционально-образной терапии / Вопросы психологии. –2008. –№ 2. – С.160 – 173.
3. Экман П. Психология эмоций. Я знаю, что ты чувствуешь. 2-е изд. / Пер. с англ. – СПб: Питер, 2011. – 334 с.

Mesnikovich S. A., Drazdovskaya T.A.