

Тарнавська А. Особливості рефлексії тригерів гніву в підлітковому віці. Психологічні дослідження: наукові праці викладачів та студентів соціально-психологічного факультету. Випуск 15. / За ред. Ю. Дем'янчук, Н. Портницької, І. Тичини – Житомир: Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2022. С.32-36.

ОСОБЛИВОСТІ РЕФЛЕКСІЇ ТРИГЕРІВ ГНІВУ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Анастасія Тарнавська
здобувачка першого
(бакалаврського) рівня вищої
освіти за спеціальністю
053 Психологія

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент
І.С. Загурська

Процес становлення особистості підлітків залежить від впливу різноманітних позитивних та негативних чинників. Причини виникнення гніву у підлітковому віці можуть бути пов'язані як з анатомо-фізіологічним особливостями віку, так і мати соціальні причини.

Емоційна сфера у підлітків є досить уразлива, адже починає активно розвиватися. В цей період у підлітків спостерігається підвищена збудливість, відбувається пошук власного «Я», сенсу життя та розуміння свого внутрішнього світу.

Гнів – емоційний стан, який протікає у формі афекту, що виникає в наслідок виникнення перешкод на шляху задоволення важливої для суб'єкта потреби. Гнів це еволюційно закладена базова емоція, яка має різну силу та рівень прояву в різних людей. Сприйняття і висловлення гніву є соціальним патерном, який ми набуваємо в ході виховання в сім'ї, впливу культури і досвіду [3].

33

Вибірка досліджуваних складала 30 осіб (15 дівчат; 15 хлопців – учнів 9 класу, віком 14-15 років). Для отримання емпіричних даних було використано Шкалу тригерів підліткового гніву (Е. Лютенберг, Дж. Ліптак [2]). Процедура дослідження рефлексії тригерів гніву в підлітковому віці включала чотири етапи: на I етапі відбувалось налаштування на співробітництво; на II етапі – заповнення досліджуваними бланку Шкали тригерів підліткового гніву; на III етапі – кількісна обробка та якісна інтерпретація результатів дослідження.

Аналіз тригерів гніву передбачає їх розподіл за п'ятьма факторами: загроза незалежності; загроза для особистості або

власності; загроза втрати особистого контролю; загроза самооцінці; загроза втратити повагу.

Аналізуючи отримані в ході дослідження дані за всіма факторами, можна говорити про те, що в дівчат найменше викликають гнів чинники, які описані в межах факторів «Загроза втрати особистого контролю» та «Загроза для особистості або власності» (7,8 та 8,4 балів відповідно) (Рис.1.1).



Рис. 1. Аналіз тригерів гніву у дівчат

Інакше кажучи, досліджувані дівчата не схильні надмірно гніватися, коли відчують, що не можуть реалізувати свої плани та в ситуації очікування.

Середній рівень прояву тригерів гніву за фактором «Загроза незалежності» та «Загроза втратити повагу» (10 та 10,7 балів відповідно), свідчить про те, що досліджувані починають проявляти

34

активність та гнів, якщо не можуть контролювати ситуацію в якій знаходяться, коли доводиться приймати рішення під тиском наказів інших. Також почуття гніву можуть викликати ситуації неповаги та непорозуміння з боку оточуючих.

Найвищі показники (13,2 бали) за результатами дослідження отримав фактор «Загроза самооцінці». Такі результати є свідченням того, що у досліджуваних викликає гнів будь-яка ситуація загрози самоповазі, відсутність поваги з боку інших людей, когнітивні дисонанси очікуваних та реально досягнутих цілей.

На відміну від дівчат, у хлопців найменше викликають гнів чинники, які описані фактором «Загроза самооцінці», «Загроза втрати особистого контролю» та «Загроза втратити повагу» (8,8; 9,4 та 9,2 балів відповідно) (Рис. 2).

Для хлопців менш важливим є визнання оточуючих, в меншій мірі гніваються в ситуації загрози самоповазі. Вплив суспільної думки не буде викликати високого рівня агресії у хлопців, вони більш байдуже ставляться до цього фактору.. Гнів можуть викликати ситуації, під час яких вони починають втрачати контроль та відчують домінантність когось іншого.

Аналіз тригерів гніву хлопців у підлітковому віці

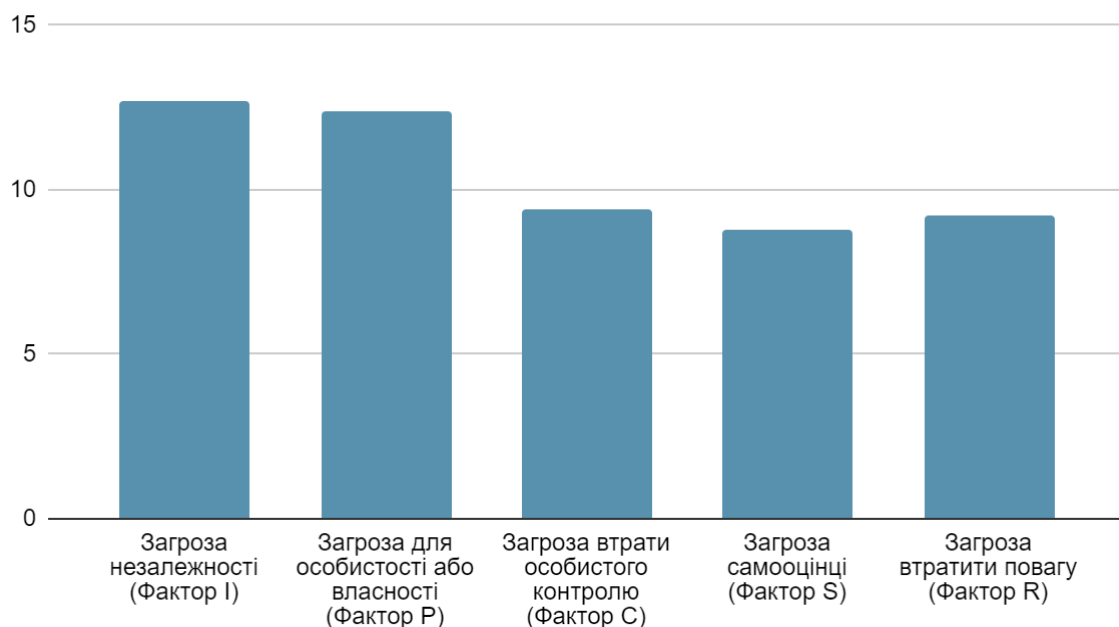


Рис. 2. Аналіз тригерів гніву у хлопців

Найвищі показники за результатами дослідження отримав фактор «Загроза для особистості або власності» та «Загроза незалежності» (12,4 та 12,7 балів відповідно). Такі результати є свідченням того, що у досліджуваних викликає гнів будь яка ситуація

35

обмеження волі, незалежності. Для хлопців важливо залишатись домінантами в будь якій ситуації, для них важлива свобода вибору та дій.

Також гнів можуть викликати події пов'язані з загрозою життю, емоційного, психологічного благополуччю безпосередньо себе та близьких людей, родів, батьків та друзів. Для хлопців дуже важливо,

щоб їх речі були не пошкодженими, інакше вони можуть проявити агресію то суб'єкта, який завдав їм шкоди.

Загалом за результатами проведено дослідження було встановлено, що для дівчат найбільшим вираженим фактором гніву виступають ситуації загрози їх самооцінці. Найменше викликають гнів чинники, які описані в межах факторів «Загроза втрати особистого контролю» та «Загроза для особистості або власності».

Для хлопців найбільш значимими тригерами гніву є чинники, які описані в межах фактора «Загроза особистості або власності», а також фактора «Загроза незалежності». Найменше викликають гнів чинники, які описані в межах факторів «Загроза самооцінці», «Загроза втрати особистого контролю» та «Загроза втратити повагу».

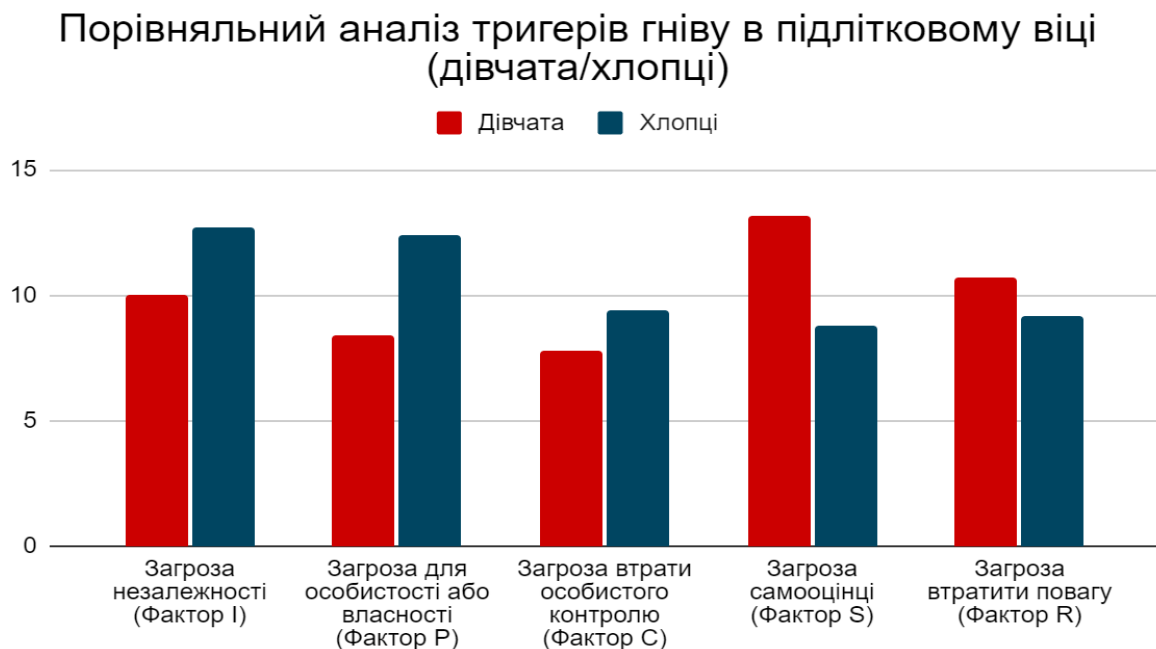


Рис. 3. Порівняльний аналіз тригерів гніву в підлітковому віці (дівчата/хлопці)

Проведене дослідження не претендує на вичерпний аналіз складної проблеми рефлексії тригерів гніву. Перспективи дослідження вбачаються у подальшому вивченні передумов виникнення гніву у підлітковому віці.

36

Список використаних джерел

1. Григор'єва М.С. Прояви нестабільності емоцій у підлітковому віці. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Психологічні науки. 2015. Вип. 128. С. 72-75.

2. Загурська І.С., Фальковська Л.М., Дем'янчук Ю.Ю. Рефлексія тригерів гніву в підлітковому віці. *Теорія і практика сучасної психології*. 2020. Т.2, Випуск 1. С.18-23.
3. Изард К. Э. Психологи я емоций. СПб.: Питер. 2012 . 464 с.
4. Мирошник О.Г. Рефлексивні процеси й емоційний інтелект у ранньому юнацькому віці. *Теорія і практика сучасної психології: збірник наукових праць*. №5. 2018. С.143-147.
5. Plutchik R. Psychophysiology of individual differences with special referens to emotions . *Annual N. Y. Acacl. Sciense*. 1996. V.134. №2. S.776-781.