

УДК 159.96

## ПРОЯВЛЕНИЕ ГНЕВА И АГРЕССИИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ : ПОСЛЕДСТВИЯ И ВОЗМОЖНОСТИ ПРЕОДОЛЕНИЯ

Биба И. С., студент гр. ТЛб-181, I курс

Научный руководитель: Степанова Т.В., к.п.н., доцент

Кузбасский государственный технический университет имени Т.Ф. Горбачева  
г. Кемерово

В современном мире люди сталкиваются с многочисленными стрессовыми ситуациями. Они встречают человека постоянно, например, по пути на работу можно попасть в пробку на дороге. Или, например, выполняя тот или иной вид деятельности часто что-то не получается, мы не можем дойти до поставленной нами цели. Во всех этих и подобных ситуациях у человека возникают многочисленные негативные эмоции и чувства, которые отрицательно влияют на повседневную жизнь и в большей степени на здоровье. Избежать таких ситуаций, а тем более избавиться от эмоций и чувств, следующих неизбежно, невозможно. Можно только научиться контролировать эмоции.

Мы не испытываем эмоционального возбуждения от всего подряд, и мы не постоянно находимся во власти эмоций. Эмоции, как правило, очень коротки по продолжительности, возникают и исчезают. Люди испытывают эмоции по-разному. Кто-то более эмоционален, чем другие, у кого-то, наоборот, почти никогда не проявляются сильные эмоции. Кому-то от «природы дано» не испытывать гнев, приводящий к серьезным проблемам со здоровьем, а кто-то постоянно страдает из-за этой эмоции. [5]

Целью работы было рассмотрение такого эмоционального проявления как гнев, его влияние на работоспособность и здоровье, а также анализ агрессивного поведения как проявления гнева и склонность к такому поведению у обучающихся. Рассмотрены возможности преодоления проявлений гнева и агрессии.

Чаще всего гнев определяется как эмоция, провоцируемая, как правило, фruстрацией (психическое состояние человека, вызываемое объективно непреодолимыми трудностями, возникающими на пути к достижению цели); направленная против испытываемой несправедливости, и сопровождающаяся желанием устраниить её.

В большинстве случаев наши эмоции служат нам довольно успешно, воодушевляя нас заниматься тем, что является значимым в нашей жизни, и доставляя нам всевозможные удовольствия. Но иногда наши эмоции могут создавать нам трудности. Это происходит, когда наши эмоциональные реакции становятся неадекватными ситуациям. Мы можем испытывать правильные эмоции, но проявлять их неразумным способом (например, наш гнев был обоснованным, но молчаливая форма его проявления дала отрицательные ре-

зультаты). Неподходящая эмоциональная реакция, которую сложнее изменить, проявляется не в том, что наша реакция слишком сильна или выражается в неправильной форме, а в том, что мы, как правило, испытываем не ту эмоцию, которую должны были испытать. Проблема не в том, что мы были слишком раздражены или неправильно проявили свой гнев, а в том, что, как выяснилось позже, не должны были быть разгневанными вовсе. [2]

Самая распространенная причина гнева – создание барьеров тому, что мы собираемся делать, фрустрация. Если выясняется, что такое «препятствие» не случайное, что помехи создаются специально, наша эмоция становится ещё сильнее. Разочарование в собственных умственных способностях или недовольство каким-то предметом так же может привести к гневу. Гнев отличается опасной особенностью, он сам может порождать гнев. И это цикл может продолжаться очень долго, особенно у весьма эмоциональных людей.

«Вы не будете наказаны за свой гнев, вы будете наказаны своим гневом» – интересное выражение, скрывающее в себе не малый смысл. На протяжении многих лет ученые доказывают влияние эмоций на здоровье человека. Гнев оказывает негативное влияние на состояние организма человека. Эта эмоция может навредить самым важным органам нашего тела. Попробуем разобраться, как гнев влияет на наш организм и здоровье.

Когда мы видим или чувствуем, что на пути к нашей цели есть препятствие, в головном мозге активируются различные зоны, последовательно передающие сигнал в надпочечники, которые в свою очередь выделяют гормоны: адреналин, кортизол. Гнев создается организмом, и, следовательно, совокупность гормонов может оказывать влияние на функционирование и состояние организма человека.

Гнев оказывает на здоровье сосудов и сердца. Когда мы испытываем негативные эмоции, наши мелкие кровеносные сосуды расширяются, это происходит из-за сильного притока крови к коже, вследствие чего мы становимся похожими на «помидор», кожный покров краснеет, вздувается. К слизистым оболочкам носа и глаз также приливает кровь, глаза краснеют, а из носа, у некоторых людей происходит кровотечение. Исследования, проведенные в университете штата Северная Каролина на 12986 испытуемых, опубликованные в журнале «Circulation», показывают, что у людей, склонных к гневу, сердечные приступы случаются в три раза чаще. [1]

Ещё одним гормоном, выделяющимся в стрессовой ситуации, является кортизол. Он обладает отрицательным эффектом, который оказывается на префронтальной коре (ПФК) головного мозга. ПФК – это отдел головного мозга, базовой функцией которого является управление мыслительными процессами. Она отвечает за внимание, кратковременную память, способность планировать и принимать решения. Стress снижает физиологические реакции и функции ПФК. Наиболее чувствителен к появлению гнева – гиппокамп (часть головного мозга, главной функцией которого является перевод кратковременной памяти в долговременную). Дело в том, что клетки этой части мозга снабжены самым большим количеством рецепторов кортизола. Он при

избыточном выделении обогащает нейроны кальцием, который может серьезно навредить клеткам. Ещё кортизол способен снижать уровень «гормона счастья и хорошего настроения» серотонина.

Человек, испытывая гнев, может выразить его словесно, направить на источник неудовольствия, но при этом он должен быть уверен, что имеет на это право и что чувствует себя в безопасности. Но бывают случаи, когда испытывая гнев, мы чувствуем себя небезопасно, что наш обидчик сильнее, тогда гнев переходит в опасную, жестокую модель поведения – агрессию.

Агрессию можно рассматривать как действие или бездействие, нацеленное на то, чтобы причинить окружающему миру (человеку, животным, предметам) скрытый либо открытый ущерб.

Агрессивное поведение – это открытое проявление агрессии, целью которого является причинение физического или психологического ущерба.

Агрессия формируется в процессе социализации человека. Нехватка внимания, любви, телесного контакта с матерью (детский возраст); бурная «перестройка организма» (подростковый возраст); неполная семья, «холод» в отношениях с родителями, друзьями – всё это может стать причиной агрессивного поведения. [3]

У обучающихся агрессия может быть вызвана не только биологическими причинами, но и социальными. От того, как школьник (студент) адаптирован в социуме, может зависеть выраженность и форма агрессивного поведения.

Поведение личности в юношеском возрасте в основном обуславливается ведущей деятельностью, присущей этому возрасту, в частности образовательной деятельностью. Одной из причин агрессии может стать предвзятое отношение к студенту или неадекватная оценка его знаний (например, когда влияние на оценку могут оказать прогулы, споры, хамское поведение).

При попадании в новый коллектив люди иногда становятся подозрительными, это связано с их темпераментом или не очень дружеские отношениями с одногруппниками, другими студентами. Эта склонность отказывать людям в доверии, приписывать им безосновательно дурные намерения со временем перерастает в агрессию, так как обучающийся начинает чувствовать себя небезопасно.

Неудачи, мнимые ошибки, непонимания того или иного материала часто побуждают нас критиковать и винить себя, такие переживания являются тоже агрессией, которая приносит психологический, а в очень тяжелых случаях физический ущерб нашему здоровью.

Для определения склонности обучающихся к агрессии и выявления того, в каких конкретно формах (характеристиках) она проявляется в их поведении, было проведено тестирование студентов различных групп КузГТУ (89 человек) с использованием опросника «Склонность к агрессии».

В ходе анализа результатов выяснилось, что большая часть респондентов (79%) имеет повышенный уровень агрессии разных форм, у остальных склонность к агрессии либо на среднем уровне, либо отсутствует вовсе. Са-

мой распространенной формой агрессии оказалась раздражительность как привычка приходить в раздражение даже по незначительным поводам, эмоциональная неустойчивость, ее имеет половина студентов (50%).

У 48% респондентов присутствует чувство вины, склонность мучительно переживать по поводу своих реальных или мнимых ошибок, прошлых неудач. По сути, такие переживания – это тоже агрессия, но направленная не на окружающий мир, а на самого себя.

Больше трети опрошенных (39%) склонны к негативизму, который проявляется как тенденция сопротивляться любому внешнему воздействию, даже если оно в собственных же интересах этого человека.

Форму физической агрессии, то есть склонность проявлять свое недовольство путем физического воздействия на то, что его вызывает: например, ввязаться в драку или пнуть предмет, о который споткнулся, проявляют достаточно большое количество студентов – 31%.

Подозрительность оказалась свойственна 26% опрошенных, такие люди склонны приписывать окружающим, зачастую безосновательно, дурные намерения в отношении себя. Порой им кажется, будто весь мир ополчился против них, а все вокруг только и думают, как бы им навредить.

24% студентов испытывают косвенную агрессию – склонность выражать недовольство путем физического воздействия на тех людей или те предметы, которые не имеют к нему отношения, но просто попадаются под руку:

Менее выражены у студентов такие характеристики как обидчивость, это отрицательная эмоция, возникающая тогда, когда чье-то поведение не соответствует ожиданиям человека (19%); словесная агрессия – склонность выражать свое недовольство с помощью речи, например, накричав на кого-нибудь или сказав ему нечто обидное (14%).

Результаты проведенного исследования свидетельствуют, что актуальна задача предотвращения агрессивного поведения студентов. Это необходимо как для преодоления негативных влияний этих эмоциональных проявлений на здоровье самих обучающихся, так и для более качественной подготовки к будущей профессиональной деятельности. Общекультурные компетенции, формируемые в учебной деятельности, в частности, требуют от обучаемых способности работать в коллективе, грамотно выстраивая взаимоотношения с коллегами; способности проявлять психологическую устойчивость в сложных и экстремальных условиях. [4]

При взаимодействии студента и преподавателя, ведущую роль в разрешении и предотвращении агрессивного поведения обучающихся, по нашему мнению, должен играть преподаватель, как обладающий психологопедагогическими знаниями и большим опытом общения. Для профилактики агрессии необходимо формировать у студентов умение находить правильные пути решения конфликтов, навыки позитивного взаимодействия с другими членами социума. Это может быть сделано как в рамках учебных занятий, особенно дисциплин гуманитарного цикла, так и в виде организации специ-

альных курсов, тренингов, а при необходимости, индивидуальных консультаций для обучающихся.

В ходе проведения исследования нами были рассмотрены причины и особенности проявления гнева, его негативное влияние на организм человека, проведен анализ выраженности различных форм агрессивного поведения у обучающихся. Рассмотрены возможности работы по преодолению проявлений гнева и агрессии у студентов, роль в этом преподавателей вуза.

В качестве темы для дальнейшего рассмотрения может быть изучение возможностей целенаправленной работы по формирования самоконтроля и самообладания у студентов, а также потенциала студенческого коллектива в оптимизации эмоциональных отношений в группе.

### Список литературы:

1. Anger Proneness Predicts Coronary Heart Disease Risk | Circulation [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://www.ahajournals.org/doi/full/10.1161/01.cir.101.17.2034>. – Загл. с экрана.
2. Вилюнас, В. Психология эмоций [Текст] / В.Вилюнас. – СПб.: Питер, 2008. – 496 с.: ил. – (Серия «Хрестоматия по психологии»).
3. Ильин, Е. П. Психология агрессивного поведения [Текст] / Е. П.Ильин. – СПб.: Питер, 2014. – 368 с.
4. Кондрина, И.В. Диагностика сформированности компетенций / И.В. Кондрина, Г.В. Пинигина, Т.В. Степанова // Казанская наука. – 2015. – № 2. – С. 142-144.
5. Экман, П. Психология эмоций. Я знаю, что ты чувствуешь [Текст] / П.Экман 2-е изд. / Пер. с англ. – СПб.: Питер, 2010. – 334 с.: ил. – (Серия «Сам себе психолог»).