

**ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ГНЕВЕ И СПОСОБАХ
ЕГО ВЫРАЖЕНИЯ ВО ВЗАИМОДЕЙСТВИИ
У МОЛОДЫХ СУПРУГОВ**

УО БГПУ им. М. Танка, Минск, Республика Беларусь
Научный руководитель: канд. психол. наук, доцент
Гончарова С.С.

Проблема выражения гнева относится к разряду тех, о которых говорят мало, однако она, так или иначе, присутствует в каждой семье. От того, насколько согласованы взгляды супругов на данную проблему, а также насколько комплементарно их взаимодействие зависит благополучие семьи. В докладе освещаются результаты изучения представлений о гнeve в молодых семьях, способов выражения гнева, желаемых паттернов поведения, а также границ допустимости проявлений гнева.

Исследованию гнева как отдельно взятой эмоции уделяется недостаточно внимания в психологической науке. Еще меньше его уделяется для изучения проявлений гнева в супружеском взаимодействии. Можно сказать, что эти два аспекта стоят особняком друг от друга. Однако на практике оказывается, что эта проблема стоит довольно остро во многих семьях и требует соответствующего обоснования.

В частности, малоизученными остаются механизмы проявления гнева в супружеской паре, способы выражения гнева и их влияние на семейную жизнь, факторы, определяющие способность или неспособность семьи справляться со вспышками гнева, восстанавливаться после них. Одна из задач брака состоит в построении взаимодействия, безопасного с точки зрения проявления разногласий и конфликтов, которые сопровождаются негативными эмоциями, в частности гневом. От

того, как супруги решают конфликты, проявляют эмоции (конструктивно / деструктивно) во многом зависят их отношения в браке, особенно на стадии его становления, то есть в молодых семьях.

Наше исследование выполнено в рамках НИР кафедры прикладной психологии «Психическое здоровье семьи в Беларуси на разных этапах жизненного цикла». *Цель* исследования: выявить способы выражения гнева в конфликтных ситуациях у молодых супругов. *Методологическими основаниями* исследования послужили подход Л. Берг-Кросс к выделению рационального и иррационального гнева, и сопряженных с ними активаторов стресса. *Диагностический инструментарий*: анкета для определения рамок поведения и анкета «Представления о гневе». Выборка исследования составила 30 пар, стаж супружества которых составил не более 3 лет.

Результаты исследования. В большинстве случаев (80%) опрошенные пары определяли гнев как негативное отношение, сопровождающееся острыми эмоциями, агрессией чаще в вербальной форме. Также была установлена связь между способами выражения гнева в родительских семьях и имеющимися устоявшимися у супругов. Оказалось, что испытуемые женского пола «привносят» крик, молчание, которые выражали их матери, когда гневались. Спокойный тон, строгий разговор или уход в себя – такие паттерны поведения были переняты сыновьями от их отцов.

Важно отметить факт «отмирания» детских демонстративных, но неэффективных способов выражения гнева (плач, нытье, топот ногами) как у женщин, так и у мужчин. Однако участниками исследования женского пола признавался тот факт, что эмоциональная сторона все-таки доминирует над рациональной, и именно это большинство (90%) хочет изменить: стать более спокойными. Мужская половина (87%) отмечает факт спокойного обоснования своей точки зрения.

Если говорить о желании изменить существующие способы

выражения гнева, то, как правило, в паре наблюдается обоюдное тенденция к изменению или к нежеланию что-то менять. Однако и женская и мужская стороны исследуемых пар были едины по вопросу представлений об идеальной ссоре: спокойный, не затянутый разговор с обоснованием позиций обоих сторон и обязательно найденным решением-компромиссом.

Можно выделить довольно характерную тенденцию для большинства пар (60%): женщины ждут, что их супруги будут уделять больше внимания их словам, чаще прислушиваться и проявлять гибкость во взглядах. Самый частый аспект, который отмечают мужчины (95%), – это недостаток спокойствия, сдержанности и здравого смысла; конструктивному обсуждению проблемы мешают крик, плач и эмоциональная насыщенность со стороны женщин. Именно этот факт больше всего раздражает мужчин.

Одной из задач исследования было определение «границы дозволенного» в ссоре или конфликте, не выходя за которую возможность сохранения брака сохраняется. Подавляющее большинство опрошенных (95%) отмечали, что наиболее приемлемой формой поведения является спокойное высказывание и обсуждение точек зрения обеих сторон. Также приемлемым является повышение тона голоса, если оно справедливо и уместно (30%). Несмотря на то, что мужчины очень недовольны, когда их супруги во время ссоры плачут, тем не менее, эту форму поведения они отметили как допустимую (20%). Соответственно недопустимым является оскорбление, унижение достоинства, порча имущества и применение физической силы. Любопытен тот факт, что некоторые супруги называли как недопустимое шантаж, манипуляцию и угрозу разводом.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что супруги «привносят» в свои семьи родительские паттерны поведения в ситуациях гнева, которые достаточно ригидны: супруги не хотят изменять имеющиеся способы выражения гнева. Наиболее

эффективным признается спокойный разговор с обсуждением различных точек зрения, в котором эмоции минимальны. Полученные в ходе исследования данные могут быть использованы в проведении супружеского консультирования и психологическом сопровождении молодой семьи.

УДК 37.015.3

Матальго А.И.

КРИЗИС ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫБОРА В АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

*БНТУ, Минск, Республика Беларусь
Научный руководитель: Белановская Е.Е.*

Актуальность заявленной проблемы обусловлена негативными последствиями адаптационного кризиса для студентов (утрата смысла жизни, болезни), под которым мы понимаем этап адаптационного процесса, во временных рамках которого резко снижаются показатели их деятельности, возникают отрицательные эмоциональные переживания, являющиеся результатом неадекватного реагирования на предъявление требований, а также представлений о собственной неуспешности и некомпетентности. С учетом его позитивного содержания (рост адаптированности, возникновение новообразований) адаптационный кризис может рассматриваться в качестве **сензитивного периода развития** [2].

В процессе адаптации первокурсники переживают несколько кризисов: дидактический, взаимоотношений и профессионального выбора. Симптоматика, которой характеризуется наступление и протекание **кризиса профессионального выбора** [1] в адаптации студентов первого года обучения, – это ухудшение их представлений о педагогической профессии, а также снижение или утрата удовлетворенности