

Ученые, занимавшиеся изучением самопрезентации, выделяют ее стратегии, не всегда позитивные, но тем не менее являющиеся в ряде моментов результативными:

Эдинбургская стратегия – создание впечатления, что работник не занимается ничем, кроме работы.

Гарвардская стратегия – основывается на создании трепета в состоянии коллег по работе через внушение им, что никогда ничему не учимся, но, несмотря на это получаем высокие оценки.

Предложение себя – процесс, основанный на том, что человек старается создать положительное впечатление о себе, описывая собственные таланты и демонстрируя свои знания.

«Купание в чужой славе» – стремление поправить мнение о себе через поддержание контактов с людьми, достигшими успеха.

Восхваление, угождение человеку, часто с более высоким социальным статусом, с целью возбуждения симпатии к себе.

Поиск оправданий возможного поражения – создание помех, препон и выдумывание оправданий самому себе, с тем, чтобы в случае неудачи располагать готовым объяснением [4, с. 202].

Изложенные в данной статье теоретические основы создания имиджа молодого специалиста могут быть использованы для построения модели имиджа как совокупности взаимосвязанных компонентов – внутреннего, внешнего и процессуального. Внутренний компонент составляют знания, умения, способности, ценности, самооценка, концепция «Я». Внешний компонент состоит из названных выше частей: габитарной, вербальной, кинетической, средовой, овеществленной. Процессуальный компонент представляет собой стиль осуществления социальных контактов в обществе.

#### Список использованных источников

1. Панасюк, А.Ю. Имидж. Энциклопедический словарь / А.Ю. Панасюк. – М. : Рипол Классик, 2007. – 769 с.
2. Педагогический энциклопедический словарь / ред. Б.М. Бим-Бад. – М. : Большая Рос. Энцикл., 2002. – 528 с.
3. Шепель, В.М. Имиджелогия: секреты личного обаяния / В.М. Шепель. – М. : ЮНИТИ, 1997. – 390 с.
4. Niebrzydowski L. „O poznaniu i ocenianiu samego siebie” / Niebrzydowski L. – Warszawa, 2006. – 298 с.
5. Aronson E. Serce i umysl. Psychologia społeczna. / Aronson E. Warszawa, 2001. – 523 s.

УДК 159.923

## ЧЕЛОВЕК КАК СУБЪЕКТ СОВЛАДАНИЯ: ПРОБЛЕМА ВЫРАЖЕНИЯ ГНЕВА И АГРЕССИИ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

А.А. Макарова

*УО «ВГУ им. П.М. Машерова», г. Витебск, Республика Беларусь*

Совладание (англ. coping) – психические процессы и поведение, направленные на преодоление и переживание стрессовых (кризисных) ситуаций, особенно психосоциального характера. Несмотря на непрерывный характер социальной адаптации, ее обычно связывают с периодами кардинальной смены деятельности индивида и его социального окружения

Подростковый возраст характеризуется значительным расширением социального окружения, которое зачастую воспринимается как пугающее, незнакомое и опасное. Когнитивные успехи подросткового возраста приводят к фундаментальному пониманию того, что другие люди являются средоточием разнообразных чувств и мыслей. Это открывает путь гневу и тревоге, которые ранее не осознавались..

Гнев является одной из составляющей физической агрессии. Это специфическая кратковременная реакция индивида на несправедливую или недопустимую, по его мнению, фрустрацию, наступившую в результате насилия, угрозы его ценностям, оскорбления, деструктивной критики и т.п. Гнев



усиливает вероятность враждебной агрессии у индивидов, предрасположенных к импульсивным и терминальным эмоциональным реакциям. При этом гнев может повлиять на решимость человека, он снижает способность осознавать возможные последствия деструктивного деяния, блокирует страх наказания за него.

Определение враждебности как антагонистического отношения к людям раскрывает несколько ее граней. Аффективный компонент включает ряд взаимосвязанных эмоций, включая гнев, раздражение, обиду, негодование, отвращение и т.п. Когнитивный компонент включает негативные убеждения в отношении человеческой природы в целом (цинизм) и убеждения в недоброжелательности других людей по отношению к самому субъекту (враждебные атрибуции, недоверие). Наконец, поведенческий компонент включает разнообразные формы проявления враждебности в поведении, часто скрытые,— агрессию, негативизм, нежелание сотрудничать, избегание общения и т. д.

Гнев, агрессивность и враждебность, возникающие вследствие нарастания напряженности в отношениях со взрослыми и сверстниками, ищут выход и становятся основанием для формирования стратегий совладания с различными жизненными ситуациями. Так, роль гнева состоит в побуждении к ответным реакциям на стресс, проявляющимся в различных формах нарушений поведения. Существует три способа выражения гнева: выплескивание, подавление и контроль. Открытое выражение гнева ведет к формированию агрессивного поведения, в то время как подавление гнева приводит к постоянному сдерживанию отрицательных эмоций, которые становятся неявны для других, однако способствуют усилению враждебности. Контроль над гневом позволяет успешно справляться со злостью, в результате чего эти эмоции не выражаются вовне и быстро рассеиваются, никак не проявляя себя.

Логично, что привычка открыто проявлять гнев ведет к значительному повышению уровня агрессии. В связи с этим возможно формирование нарушения адаптации в виде агрессивного поведения по одиночному и групповому типу. Согласно И.А.Фурманову, дети с одиночным агрессивным типом нарушения поведения обычно даже не стараются скрыть свое антисоциальное поведение. Они часто рано начинают вовлекаться в сексуальные отношения, употребляют табак, алкоголь и наркотики. Агрессивное антисоциальное поведение может носить форму хулиганств, физической агрессии и жестокости по отношению к сверстникам. В тяжелых случаях наблюдаются дезорганизация поведения, воровство и физическое насилие. Интенсивность и частота, с которой подростки переживают гнев, является границей, которая проходит между агрессивным поведением и насильственными действиями. Они не интересуются чувствами, желаниями и благополучием других людей, редко испытывают чувство вины или угрызения совести за свое бездушное поведение и стараются обвинить других. У многих из них детей нарушаются социальные связи, что проявляется в невозможности установить нормальные контакты со сверстниками. Такие дети могут быть аутичными или держаться изолированно. Некоторые из них дружат с гораздо более старшими или, наоборот, более младшими, чем они, или же имеют поверхностные отношения с другими антисоциальными молодыми людьми. Эти дети не только часто испытывают необыкновенную фрустрацию, особенно потребности в зависимости, но и совершенно не подчиняются никакой дисциплине. Таких детей рассматривают в целом как плохих и часто наказывают. К сожалению, подобные наказания почти всегда усиливают выражение ярости и фрустрации, носящие дезадаптивный характер вместо того, чтобы способствовать облегчению проблемы.

Характерной доминирующей особенностью нарушения по групповому типу является агрессивное поведение, проявляющееся, в основном, в виде групповой активности в компании друзей. Такое поведение всегда проявляется вне дома. Оно включает прогулы, деструктивные акты вандализма, серьезную физическую агрессию или выпады против других. Прогулы, воровство, а также довольно незначительные правонарушения и антисоциальные поступки являются скорее правилом, чем исключением. Важной и постоянной динамической характеристикой такого поведения являются значительное влияние группы сверстников на поступки подростков и их чрезвычайная потребность в зависимости, выражающаяся в необходимости быть членом группы. Поэтому дети с названными нарушениями обычно дружат со сверстниками. Они часто обнаруживают интерес к благополучию своих друзей или членов своей группы и не склонны обвинять их или доносить на них.

Подавление гнева также не проходит бесследно. Нарастающая в связи с этим враждебность проявляется в когнитивной установке, склонности видеть агрессивные намерения в поведении взрослых и сверстников. Впоследствии возможно формирование нарушения поведения в виде непокорности и непослушания. Его существенной особенностью является вызывающее поведение с



негативизмом, враждебностью, часто направленное против родителей или учителей. Эти действия, встречающиеся при других формах расстройств поведения, однако, не включают более серьезных проявлений в виде насилия над другими людьми. Диагностическими критериями для такого типа нарушений поведения являются: импульсивность, раздражительность, открытое или скрытое сопротивление требованиям окружающих, обидчивость и подозрительность, недоброжелательность и мстительность. Дети с указанными признаками поведения часто спорят со взрослыми, теряют терпение, бранятся, сердятся, возмущаются и легко раздражаются другими. Они часто не выполняют просьб и требований других и специально раздражают их. Нарушения в виде непослушания и непокорности всегда препятствует нормальным взаимоотношениям с другими и успешному обучению в школе. У таких детей часто нет друзей, и они не довольны тем, как складываются человеческие отношения. Несмотря на нормальный интеллект, они плохо учатся в школе или совсем не успевают, поскольку не хотят участвовать в общественной деятельности [1, с.].

Согласно некоторым гипотезам, вероятность возникновения нарушений поведения среди подростков возрастает соответственно увеличению количества социальных стрессоров и уменьшается в случае выработки навыков совладания со стрессом. Существует прямая связь между стрессогенной средой и нарушениями поведения. Проблемное поведение является дезадаптивным копинг-ответом, который опосредован гневом, побуждающим избегать неприятное окружение.

Э.Фрайденберг и Р.Льюис выделяют три стиля совладающего поведения, характерные для подростков. Совладание, направленное на решение проблемы, включает в себя следующие стратегии: фокусирование на решении проблемы (систематическое обдумывание проблемы с учетом других точек зрения), упорная работа, стремление к достижениям в учебе или работе, фокусирование на позитиве – оптимистический взгляд на происходящее, напоминание себе о том, что есть люди в худшем положении, поддержании бодрости духа. Ко второму стилю совладания, ориентированному на получение социальной поддержки, относятся: поиск социальной поддержки (стремление поделиться своей проблемой с другими, заручиться поддержкой и одобрением); общение с близкими друзьями и приобретение новых друзей; стремление принадлежать к социальной группе (интерес к тому, что думают другие, и действия, направленные на получение их одобрения); общественные действия (поиск поддержки при организации групповых действий для разрешения проблем, посещение собраний); обращение за профессиональной помощью; поиски духовной опоры (молитвы о помощи и наставлении, чтение духовной литературы). Третий стиль совладания объединяет в себе неконструктивные стратегии: беспокойство (тревога о будущем вообще и о своем будущем в особенности); надежда на чудо, на лучшее, на то, что все само собой уладится; несовладание (отказ от каких-либо действий по разрешению проблемы, болезненные состояния); разрядка (улучшение самочувствия за счет «выпускания пара», вымещение своих неудач на других, слезы, крик, алкоголь, сигареты, наркотики); игнорирование проблемы (сознательное блокирование проблемы, как будто ее не существует); самообвинение (строгое отношение к себе, ощущение ответственности за проблему); уход в себя (замкнутость, непосвящение других людей в свои заботы), стремление отвлечься и отдохнуть (отход от проблем, использование таких способов релаксации, как чтение книг, просмотр телевизионных программ, развлечения в обществе) [2, с.121].

Наше исследование было посвящено изучению копинг-стратегий подростков с нарушениями поведения. В процессе исследования был определен уровень агрессивности и враждебности подростков (учащихся 8-9 классов), а также установлен комплекс копинг-стратегий, характерных для них. Общая агрессивность и ее проявления определялись при помощи опросника Басса–Дарки (Buss – Durkey Inventory). При этом под агрессией понимался способ разрешения сложных, проблемных ситуаций, вызывающих психическую напряженность. Для изучения способов преодоления использовался опросник способов совладания Р.Лазаруса (Ways of Coping Checklist).

Проведенное нами исследование показало, что подростки с высоким уровнем агрессии и враждебности очень редко прибегают к стратегии «поиск социальной поддержки» для преодоления трудных ситуаций - в иерархии используемых стратегий она была на последнем месте. Сравнительный анализ стратегий высоко- и неагрессивных, а также высоко- и невраждебных подростков выявил значимые различия ( $p < 0,05$ ) в использовании стратегии «поиск социальной поддержки». Это свидетельствует о том, что агрессивные и враждебно настроенные подростки в трудной ситуации редко советуются с друзьями и родственниками в целях поиска новой информации и получения социальной поддержки.

Исследуя взаимосвязь между различными видами агрессии и копинг-стратегиями, мы обнаружили, что мальчики, склонные к негативизму, также не прибегают в трудной ситуации к



помощи стратегии «поиск социальной поддержки» ( $r = -0,21$ ,  $p < 0,05$ ). Склонность противопоставлять себя другим людям, конфликтность в отношениях с окружающими, конечно же, не позволяют мальчикам с высоким уровнем негативизма прибегать к социальной поддержке, искать помощи у друзей, родственников. Напротив, мальчики, использующие стратегию «поиск социальной поддержки», являются более терпимыми, послушными и покладистыми вследствие привычки прислушиваться к мнению других людей, ценить близкие отношения.

Кроме того, физическая и вербальная агрессия у мальчиков не коррелируют ни с одной стратегией. Это говорит о том, что удары, толчки, пинки, злые насмешки, постоянная критика, оскорбления, сплетни и необоснованные требования сами по себе служат для мальчиков способом совладания со стрессом. Отсутствие ограничений на выражение негативных эмоций способствуют не успокоению, а нарастанию чувства гнева, который начинает руководить поступками, что ведет к применению физического насилия. Чувства душевной боли и страха, сопутствующие стрессу, вызывают желание причинить боль другому.

Подобно этому, девочки, проявляющие непокорность, бунтарский дух, склонные противоречить, считают проявление негативных чувств перед лицом трудностей вполне адекватным действием. Внутреннее напряжение снимается через усиление экспрессивного поведения (внешнего выражения эмоций). Низкий самоконтроль приводит к взрывным реакциям со вспышками гнева, плача, крика, разрушительными действиями и агрессией. Внимание сосредотачивается на отрицательных сторонах ситуации, что ведет к нарастанию подавленности, угнетенности, мрачному и пессимистичному восприятию окружения.

Данные нашего исследования показывают важную роль социальной поддержки в процессе совладания подростков с жизненными трудностями. Значение социальной поддержки для конструктивного совладания также подчеркивается данными многочисленных западных исследований. Н. Гармези исследовал группу детей, находящихся в группе риска, однако не имеющих нарушений поведения. Он выделил три главных защитных фактора, позволяющих детям группы риска использовать продуктивный копинг: особенности личности подростка, поддержка семьи и поддержка окружающих. У других детей, бывших в группе риска, развивается дезадаптивный копинг, проявляющийся в вербальной и физической агрессии [3, с.140]. В свою очередь, А. Стоуни делает вывод о том, что использование открытых и активных техник совладания, включая использование ресурсов социальной поддержки, приводит к коммуникативному и безопасному выражению гнева и агрессии. Согласно концепции о социальной поддержке как источнике помощи в процессе совладания, Б. Веласко обнаружил, что люди, имеющие доступ к социальной поддержке, особенно помощи друзей, больше полагаются на логический анализ и когнитивную редифиницию (перестройку) проблемы. Ситуации, провоцирующие гнев, переосмысливаются или реструктуризируются в сторону уменьшения угрозы, что уменьшает отрицательные переживания [4, с.133].

Разговор с другими о своих чувствах, включая отрицательные, содействует решению проблем и уменьшению эмоционального дистресса. Обсуждение с другими своего негативного эмоционального состояния, чувств гнева и агрессии, помогает их рассеиванию и уменьшению. Такая беседа несет с собой практическую, информационную и эмоциональную поддержку, она помогает высказаться, взглянуть на ситуацию с другой точки зрения, получить ценный совет, переключиться, снять напряжение, обиду и злость.

Степень, в которой подростки намерены открыть окружающим свои мысли и чувства, также оказывает влияние на оказание социальной поддержки. Поделиться своими чувствами с другими – первый шаг к проблемно-ориентированному совладанию, когнитивному реструктурированию своего представления о ситуации и уменьшению социального дистресса, а в итоге – снижению интенсивности отрицательных чувств.

Так, подростки с высоким уровнем враждебности испытывают затруднения в получении социальной поддержки описанными выше способами. Учитывая их эгоцентричность и заикленность на собственных мыслях и переживаниях, они зачастую не обращают внимания на то, что говорят или делают другие люди. Такие подростки не уделяют внимания поиску информации, необходимой для решения проблемы, не склонны прислушиваться к советам и дистанцируются от других людей. Гнев и враждебность часто отталкивают семью и друзей, которые способны помочь полезным советом и разговором по душам.



Агрессивные подростки чаще отвергаются, чем их сверстники, и следовательно, получают меньше социальной поддержки. Агрессивные дети не очень хорошо распознают и понимают особенности социального взаимодействия, поэтому они могут даже не осознавать, что их отвергают.

Таким образом, выстраивая свое копинг-поведение, подросток опирается на характерные для него нарушения поведения. В трудных ситуациях подростки прибегают к характерным для них способам реагирования, то есть агрессивные проявляют еще большую агрессивность, а подозрительные и обидчивые, закрываясь в себе, рисуют негативный образ реальности. Обуславливая дезадаптацию в определенных жизненных ситуациях, поведенческие нарушения служат в то же время важным инструментом для снятия чувства напряжения и беспокойства, к которому подростки прибегают более или менее осознанно. Социальная поддержка как важный ресурс совладания может помочь разорвать эту порочную связь между нарастающей агрессивностью, выплескивающейся в дезадаптивные копинг-стратегии и оформляющейся в нарушения поведения. В целях профилактики, социальный работники и практикующие психологи могут помочь подростку сосредоточиться на получении социальной поддержки как от хорошо адаптированных ровесников, так и от внимательных родителей, что уменьшит вероятность использования неконструктивных способов совладания со стрессом.

#### Список использованных источников

1. Фурманов И.А. Психологические основы диагностики и коррекции нарушений поведения у детей подросткового и юношеского возраста. – Мн., 1997. – 198 с.
2. Frydenberg E., Lewis R. Adolescent Coping: the different ways in which boys and girls cope // Journal of Adolescence. – 1991. – V.14. – pp. 119-133.
3. Frydenberg E. Thriving, surviving, or going under: coping with everyday lives. NY, 2004. – 326 p.
4. Spielberger C.D., Sarason I.G. Stress and emotion: anxiety, anger, and curiosity. NY., 2005. – 376 p.

УДК 128/129

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПОСЛЕДСТВИЯ НАУЧНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ПРОГРЕССА

*Н.А. Степаненко*

*УО «БГАТУ», г. Минск, Республика Беларусь*

Современный этап развития человеческой цивилизации характеризуется расширяющимся использованием научных и технических достижений в самых различных областях социокультурного бытия. Технологический прогресс привел различные страны мира к новому качеству жизни, которое характеризуется противоречивостью с точки зрения нравственных и психологических последствий, требующих морально-философского рассмотрения.

Известно, что наряду с положительными последствиями НТП существуют и отрицательные результаты, обуславливающие деградационные изменения в социуме и регрессивные явления в природе. В публикациях современных авторов, которые занимаются моделированием будущего человечества, много внимания уделяется вопросу о том, что в ходе развертывания научно-технического прогресса увеличивается количество факторов, являющихся причиной биологической и социальной дезадаптации человека [1], [2], [3], [4], [5], [6], [7], [8]. Процесс улучшения социально-экономических условий жизни современного человека приводит к определенной степени дезорганизации природных основ жизнедеятельности людей, ведет к эмоциональному кризису, основными проявлениями которого являются стресс, психологическая дисгармония и отчужденность [9, с.108-115]. В данном контексте определенное место занимает вопрос самоотчуждения человека и возрастание его бездуховности, то есть такого поведения, которое расценивается как симптом несогласованности между нравственно-духовными устремлениями и социально организованными средствами удовлетворения потребностей людей. В свою очередь «рост психо-эмоциональных и социальных стрессов и депрессий привел к увеличению соответствующих патологий» [10, с.119], – именно с дистрессом (отрицательным стрессом) исследователи связывают изменения в показателях здоровья современных людей [10, с.117-130], [11]. Отрицательное влияние на состояние здоровья людей, оказывают демографические, социальные и экономические факторы, связанные с загрязнением среды обитания человека, увеличением шумов, нервно-психических нагрузок в