

І. С. Загурська

кандидат психологічних наук,
доцент кафедри соціальної та практичної психології
Житомирський державний університет імені Івана Франка

Л. М. Фальковська

старший викладач кафедри соціальної та практичної психології
Житомирський державний університет імені Івана Франка

Ю. Ю. Дем'янчук

асистент кафедри соціальної та практичної психології
Житомирський державний університет імені Івана Франка

РЕФЛЕКСІЯ ТРИГЕРІВ ГНІВУ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

У статті розглядається проблема особливостей рефлексії підлітками тригерів власного гніву. Представлено короткий теоретичний огляд основних підходів до вивчення гніву у психології, його специфіки та можливостей управління ним у підлітковому віці. Аналіз тригерів гніву передбачав їх розподіл за п'ятьма факторами: загроза незалежності, загроза для особистості або власності, загроза втрати особистого контролю, загроза самооцінці, загроза втратити повагу.

Виявлено, що дівчата більше схильні гніватися, коли усвідомлюють, що на їхню незалежність зазіхають або її обмежують. Для більшості досліджуваних хлопців це не є базовим тригером гніву. Зазіхання на особистий емоційний та матеріальний простір є однією з основних причин гніву в досліджуваних підлітків. Більшість дівчат мають помірний рівень тригерів гніву за фактором «Загроза втрати особистого контролю». Більшість хлопців мають за цим фактором низький рівень тригерів гніву. Неможливість контролювати свої плани та втручання в них інших людей є для дівчат вагомою причиною гніватися. Для хлопців така ситуація не провокує основні прояви гніву.

Фактор «загроза самооцінці» характеризується помірним рівнем тригерів гніву в більшості дівчат та низьким рівнем тригерів гніву у хлопців. Дівчата більше схильні гніватися, коли не вдається виконати завдання на високому рівні. Для більшості досліджуваних хлопців це не є базовим тригером гніву. Фактор «загроза втрати поваги» стосується високого рівня тригерів гніву в більшості дівчат та низького рівня тригерів гніву в більшості хлопців. Дівчата мають більшу потребу в поцінуванні, повазі, довірі з боку інших, увазі до їх думок, почуттів та емоцій. Вони також гніваються, коли інші неправильно інтерпретують або насміхаються над їхніми намірами. Хлопці до таких ситуацій є більш терпимими та не відчують при цьому сильного гніву.

Аналіз вікових особливостей прояву гніву показав, що для всіх підлітків найбільш тригеруючим фактором є «загроза для особистості або власності». Досліджувані підлітки відчують сильний гнів у ситуації посягання на їх власність (особисті речі, територію, інформаційний простір тощо) та особистість (контроль із боку інших їх емоцій та почуттів).

Ключові слова: емоції, гнів, рефлексія, тригери гніву, управління гнівом.

Постановка проблеми. Емоційна сфера в підлітковому віці активно розвивається і, водночас, стає великим випробуванням для самого підлітка. Домінування збудження над гальмуванням, гормональні коливання, особлива чутливість до взаємин із ровесниками, переживання втрати контролю над змінами у власному тілі – це лише вершина айсбергу проблем підлітка. Втім, ці труднощі є неминучими атрибутами дорослішання, тому вкрай важливо в цьому віці розуміти себе – це дасть можливість адекватно будувати взаємини та відповідно регулювати власну поведінку. Рефлексія емоцій, переживань є доволі складним завданням для підлітків, втім, цілком можливим у силу достатніх когнітивних можливостей у цьому віці.

Незважаючи на значні наукові досягнення в царині сучасної психології емоцій (Г.Г. Вербіна,

Ю.Б. Гіпенрейтер, К.Е. Ізард, Є.П. Іллін, В.О. Климчук), слід визнати очевидним той факт, що емоція гніву є однією з недостатньо вивчених. Сучасний темп життя, інформаційні технології, надмірна апеляція до емоцій та почуттів потенційних споживачів в індустрії мас-медіа та реклами, об'єктивні умови економічного, правового та соціально-політичного життя в суспільстві – все це створює сприятливі умови для циркуляції гніву з вузькими можливостями його конструктивної розрядки.

Гнів є одним із виявів інстинкту самозбереження. Інстинктивна поведінка позбавлена гнучкості, тому через знижений свідомий вольовий та інтелектуальний контроль рішення, прийняті людиною у стані гніву, є імпульсивними, часто неправильними з точки зору здорового глузду,

моралі, права. К. Ізард [3] наголошує, що переживання гніву й усвідомлення його – це два різних процеси, проте вони можуть впливати один на одного: переживання гніву викликає в людини негативні думки (дії), а емоційна регуляція, усвідомлення людиною свого емоційного стану, як правило, трансформує ці переживання та й саму емоцію.

Як і більшість емоцій, гнів надзвичайно важко визначити об'єктивно, оскільки він пов'язаний з іншими емоційними реакціями цього виду, такими як лють, неприязнь, ненависть тощо. Втім, питання розмитості поняття «гнів» та подібних до нього категорій по-різному вирішуються в контексті та в залежності від теоретичної орієнтації науковців.

Сучасний науковий дискурс гніву представляє його як фрустраційну емоцію, синонімічну обуренню, невдоволенню, злості [2]; емоційний стан, негативний за знаком, який, як правило, протікає у формі афекту та викликається виникненням серйозної перепони на шляху задоволення виключно важливої для суб'єкта потреби [3]; еволюційний механізм, необхідний для того, щоб людина захищала себе [7] тощо.

Донедавна гнів розглядали як виключно негативне явище, з яким варто боротися, однак на його конструктивні аспекти стали зважати згодом. Почуття психологічної та фізичної несвободи, як правило, викликає в людини емоцію гніву. Будь-яка перешкода на шляху досягнення наміченої мети може викликати гнів. Вимушене тимчасове припинення діяльності сприймається людиною як перешкода, обмеження, збій. До того ж, як відзначають дослідники [2], чим сильніший гнів, тим більшою є потреба у фізичній дії, тим сильнішою й енергійною відчуває себе людина. Гнів мобілізує енергію, необхідну для самозахисту, надає індивіду відчуття сили й хоробрості.

Через такі обставини людина часом має певні психологічні вигоди від свого гніву [6]. Звичка гніватися чи злитись формується часто в результаті успіхів, стаючи особистісною рисою чи стратегією поведінки для створення ілюзії власної значимості (дистанціюватись від інших, мати певну репутацію, «хибний авторитет» тощо), залишаючись, по суті, механізмом психологічного захисту. Водночас впевненість у собі та відчуття власної сили стимулюють прагнення відстоювати свої права та захищати себе як особистість. Крім того, помірний контрольований гнів, як відзначають практикуючі психологи, успішно використовується з терапевтичною метою для придушення страху [2].

Сучасні нейрофізіологи з'ясували, що нервові зв'язки, спеціально призначені для гніву й агресії, відповідають на певні стимули – так звані «тригери», що є частиною «сигналізації», яка визначає небезпеку. Д. Філдс [7] емпіричним шляхом виявив дев'ять універсальних тригерів (англійська абриви-

атура їх назв складає слово «LIFEMORTS»), реагуючи на які, будь-яка людина втрачає душевну рівновагу, демонструючи спалахи гніву чи агресії.

Переживши власний досвід раптової люті, Д. Філдс [7] почав вивчати цю тему й виявив, що в усіх нас є схема люті, яку ми не можемо повністю контролювати, незалежно від того, наскільки ми є раціональними. Сумна правда полягає в тому, пише автор, що правильний спусковий механізм при правильних обставинах може викликати приступ гніву майже у будь-кого. Тригерами гніву є захист людиною:

- 1) самої себе (ситуація «життя – смерть»);
- 2) власної репутації (образа, порушення гідності);
- 3) свого потомства (сім'ї);
- 4) власного притулку (помешкання);
- 5) свого обранця (партнера);
- 6) власного майна (ресурси);
- 7) свободи та справедливості для всіх (громадський порядок);
- 8) людей свого кола (племені);
- 9) себе від себе самого (стоп, табу).

Усі ці ситуації та відповідні механізми викликають зміни в поведінці людей, в деяких випадках справа доходить до нападу й насильства. Діти ж найчастіше бурхливо реагують на тригер «Стоп, це коли з вуст дорослих звучить заборона будь-якого виду активності чи діяльності надто часто. Примітивні інстинкти як захисні механізми впорядковуються з віком та досвідом: дорослі певною мірою здатні контролювати їх, проте несформований самоконтроль у ранньому онтогенезі запускає їх на повну силу, незважаючи на те, якою є загроза, оскільки суб'єктивно вона переживається дитиною як реальна й фатальна, дитина стає бранцем власних емоцій, адже управляти ними вона ще не здатна. Як вихід, головним завданням розвитку емоційної сфери дитини є формування здатності до управління власними емоціями через раціоналізацію, осмислення, розуміння своїх почуттів.

Підлітковий вік – це період *підвищеної емоційності*, що проявляється в легкій збудливості, пристрасності, вразливості, емоційній нестійкості, вияві почуття невпевненості, тривожності, відсутності почуття безпеки, захищеності, частій зміні настроїв тощо. У цьому віці надзвичайно висока *напруга* емоцій – часте переживання сильних позитивних чи негативних та, інколи, нейтральних станів. Дослідники зауважують ригідність та інертність емоцій підлітків. Водночас спостерігається підвищена потреба в емоційній *насиченості*, у прагненні до «гострих відчуттів» – любов до гучної музики, ризиковані форми поведінки тощо. Вияв емоцій бурхливий і безпосередній, підлітки часто не можуть стримувати радість, гнів. До того ж афективні реакції є доволі частими та тривалими [1].

Життя у свідомості підлітків репрезентується як постійна боротьба за виживання, коли необхідно доводити дорослим свою автономність, ровесникам – власну цінність та цілісність, самому собі – впевненість та впорядкованість життя. Отож, існує необхідність психологічно грамотного супроводу розвитку емоційної сфери підлітків на підставі досліджень, які б дозволили проаналізувати здатність підлітків до рефлексії власних тригерів гніву а, отже, влучно спрямовувати пошук ефективних засобів конструктивного управління ним.

Мета та завдання статті. Мета статті – вивчити особливості рефлексії власних тригерів гніву підлітками. Мета конкретизується у таких завданнях:

1) здійснити аналіз теоретичних та емпіричних досліджень гніву у вітчизняній та зарубіжній психології;

2) виявити особливості рефлексії та контролю гніву в підлітковому віці;

3) проаналізувати та узагальнити результати емпіричного вивчення тригерів гніву, виявлених за допомогою опитування

Виклад основного матеріалу. Дослідження рефлексії тригерів гніву в підлітковому віці проводилося в загальноосвітній школі міста Житомира. Загальна вибірка охоплювала 120 учнів від 13 до 15 років. Було використано Шкалу тригерів підліткового гніву (Естер Лютенберг і Джон Ліптак). Важливим для нас стала теза авторів Шкали про те, що ефективне управління власним гнівом можливе за умови усвідомлення того, що саме викликає гнів. 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.*

Дослідження мало в собі такі етапи:

1. Налаштування на співробітництво. Обговорення з учнями проблеми гніву.
2. Заповнення підлітками Шкали тригерів підліткового гніву (час не обмежувався).
3. Кількісна обробка та якісна інтерпретація результатів дослідження.
4. Зворотний зв'язок із підлітками.

Узагальнення результатів дослідження дозволяє проаналізувати тригери гніву підлітків за описаними вище факторами. За кожним фактором було виділено низький, помірний та високий рівень прояву кожного тригера в дівчат та хлопців, які ввійшли до вибірки досліджуваних (рис. 1).

Порівняльний аналіз *низького рівня тригерів гніву* за всіма факторами показав, що в дівчат найменше викликають гнів «Загроза самооцінці» (у 40%), «Загроза незалежності» (у 32%), «Загроза втратити повагу» (у 31%), «Загроза втрати особистого контролю» (у 26%), «Загроза для особистості або власності» (у 9%).

Аналогічна тенденція ранжування факторів за критерієм відсоткового розподілу досліджуваних спостерігається й серед хлопців: «Загроза незалежності» та «Загроза самооцінці» найменше викликають гнів у 51% досліджуваних відповідно, «Загроза втрати особистого контролю» та «Загроза втратити повагу» не є тригерами гніву для 42% учнів відповідно, «Загроза для особистості або власності» майже не провокує гнів у 15% досліджуваних хлопців.

Інакше кажучи, частина досліджуваних дівчат та хлопців не схильні надмірно гніватися, коли відчувають, що не можуть досягти того, чого хочуть, або коли не вдається виконати завдання на високому рівні. Вони не проявляють високої активності, щоб захистити свою незалежність та мати почуття гідності у відстоюванні власної думки.

Помірний рівень тригерів гніву в дівчат простежується за такими факторами: «Загроза втрати особистого контролю» (у 55%), «Загроза самооцінці» (у 46%), «Загроза незалежності» (у 45%), «Загроза втрати поваги» (у 38%), «Загроза для особистості або власності» (у 22%).

Помірний рівень тригерів гніву у хлопців має відношення до «Загрози незалежності» (у 40%), «Загрози втрати особистого контролю», «Загрози самооцінці», «Загрози втрати поваги» (у 38% відповідно за кожним фактором), «Загрози для особистості або власності» (у 16%).

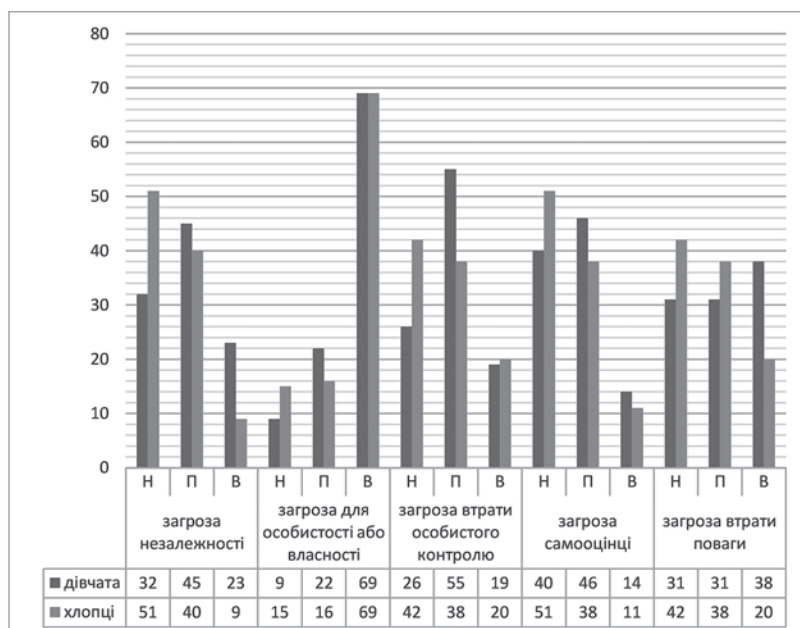


Рис. 1. Порівняльний аналіз тригерів гніву в підлітковому віці (дівчата/хлопці)

На рівні психологічної інтерпретації маємо схожі тенденції за помірним рівнем тригерів гніву в дівчат та хлопців: переважно гнів виникає у ситуації, коли доводиться чекати інших або коли хтось із оточуючих змінює їхні плани. Також гнів помірного рівня викликає контроль поведінки з боку інших або відчуття втрати контролю над ситуацією. Загроза втрати самоповаги та відчуття неможливості робити те, що хочеться, здатні викликати гнів помірного рівня як у дівчат, так і у хлопців.

Найвищий рівень тригерів гніву як у дівчат, так й у хлопців виявлено за фактором «Загроза для особистості або власності» (у 69% відповідно). Високий рівень тригерів гніву у дівчат маємо також за такими факторами: «Загроза втрати поваги» (у 38%), «Загроза незалежності» (у 23%), «Загроза втрати особистого контролю» (у 19%), «Загроза самооцінці» (у 14%). У хлопців маємо такий розподіл: «Загроза втрати поваги» та «Загроза втрати особистого контролю» (у 20% відповідно), «Загроза самооцінці» (у 11%), «Загроза незалежності» (у 9%).

Отримані результати за цим рівнем тригерів гніву вказують на те, що для більшості хлопців і дівчат основним тригером гніву є посягання на їх власність (особисті речі, територію, інформаційний простір тощо) та особистість (контроль з боку їх інших емоцій та почуттів). Значна частина дівчат також відчуває сильний гнів у ситуації неповаги, недовіри, висміювання їх думок та нерозуміння почуттів.

Загалом, аналіз тригерів гніву в межах кожного фактора показав, що більшість дівчат (45%) мають помірний рівень тригерів гніву за фактором «Загроза незалежності». Більшість хлопців (51%) мають за цим фактором низький рівень тригерів гніву. Дівчата більше схильні гніватись, коли усвідомлюють, що на їхню незалежність зазіхають або її обмежують, а також у ситуації неможливості робити те, що хочеться. Для більшості досліджуваних хлопців це не є базовим тригером гніву.

Фактор «Загроза для особистості або власності» характеризується високим рівнем тригерів гніву як у дівчат (69%), так й у хлопців (69%). Зазіхання на особистий емоційний та матеріальний простір є однією з основних причин гніву в досліджуваних підлітків.

Більшість дівчат (55%) мають помірний рівень тригерів гніву за фактором «Загроза втрати особистого контролю». Більшість хлопців (42%) мають за цим фактором низький рівень тригерів гніву. Неможливість контролювати свої плани та

втручання в них інших людей є для дівчат вагомою причиною гніватись. Для хлопців така ситуація не провокує основні прояви гніву.

Фактор «Загроза самооцінці» характеризується помірним рівнем тригерів гніву в більшості дівчат (46%) та низьким рівнем тригерів гніву у хлопців (51%). Дівчата більше схильні гніватись, коли відчувають, що не можуть досягти того, чого хочуть, або коли не вдається виконати завдання на високому рівні. Для більшості досліджуваних хлопців це не є базовим тригером гніву.

Фактор «Загроза втрати поваги» стосується високого рівня тригерів гніву в більшості дівчат (38%) та низького рівня тригерів гніву в більшості хлопців (42%). Дівчата мають більшу потребу в поцінуванні, повазі, довірі з боку інших, увазі до їх думок, почуттів та емоцій. Вони також гніваються, коли інші неправильно інтерпретують або насміхаються над їхніми намірами. Хлопці до таких ситуацій є більш терпимими та не відчувають при цьому сильного гніву.

Аналізуючи вікові відмінності у прояві тригерів гніву можна виділити основні тенденції (рис. 2).

У більшості 13-річних підлітків тригери гніву за фактором «Загроза незалежності» проявляються на низькому рівні (у 54%). Низький рівень тригерів гніву спостерігається за факторами «Загроза втрати особистого контролю» (у 61%), «Загроза самооцінці» (у 70%) та «Загроза втрати поваги» (у 61%). Це може свідчити про те, що досліджувані не сприймають прохання або накази з боку інших як зазіхання на їхню незалежність або обмеження. Вони також із розумінням ставляться до змін у їхніх планах та до ситуацій, коли не вдається виконати завдання ідеально. Окрім того, підлітки переконані, що до них ставляться з повагою, прислухаються та поцінують їх. Однак тригери гніву за фактором

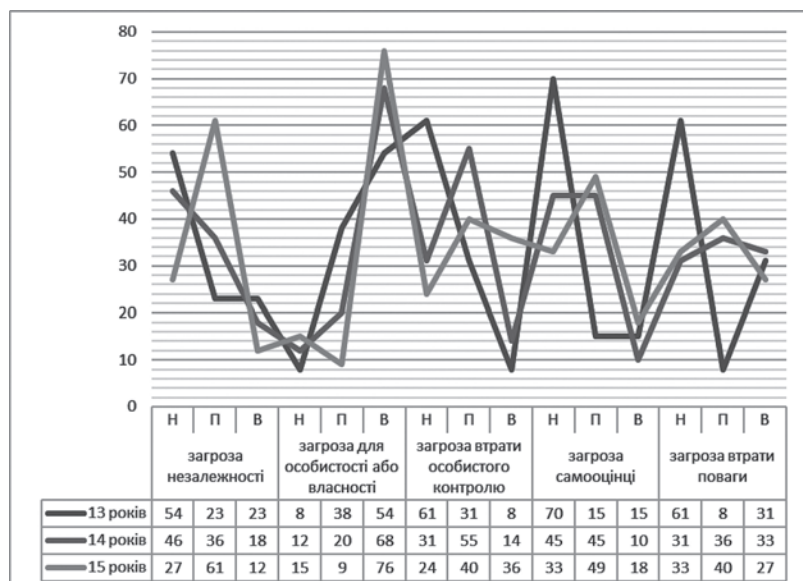


Рис. 2. Порівняльний аналіз тригерів гніву в підлітковому віці (вікові відмінності)

«Загроза для особистості або власності» мають високий рівень прояву (у 54%), що можна пояснити як демонстрацію гніву в ситуаціях, коли досліджувані розуміють, що їм, їхнім друзям або сім'ї загрожують словесно, фізично або емоційно.

Схожа ситуація проявляється у 14-річних досліджуваних відносно фактора «Загрози для особистості або власності» – високий рівень реагування (у 68% досліджуваних). Це може свідчити про роздратованість у випадках пошкодження власних речей або власності друзів. Помірний рівень тригерів гніву виявлено за фактором «Загроза втрати особистого контролю» (у 55%). Досліджувані відчують роздратованість у ситуаціях надмірного контролю з боку інших. Показники за факторами «Загроза самооцінки» та «Загроза втрати поваги» знаходяться в межах низько-помірного рівня (у 45%/45% та у 31%/36% досліджуваних відповідно), що може пояснювати поодинокі прояви гніву, коли є загроза самоповазі та проявляється неповага з боку оточуючих. Низький рівень тригерів гніву виявлено за фактором «Загроза незалежності» (у 46%). Підлітки цієї вікової групи можуть відчувати гнів у випадках, коли їх позбавляють можливості самостійно розставляти пріоритети в різних видах діяльності та самостійно вирішувати, на що спрямовувати власну активність.

У 15-річних досліджуваних високий рівень тригерів гніву виявлено за фактором «Загроза для особистості або власності» (у 76%). Досліджувані відчують гнів у ситуаціях, коли є загроза (словесна, фізична, емоційна) на їхню адресу або ж відносно найближчого оточення. Помірний рівень тригерів гніву виявлено за показниками «Загроза незалежності» (у 61%), «Загроза втрати особистого контролю» (у 40%), «Загроза самооцінки» (у 49%), «Загроза втрати поваги» (у 40%). Досліджувані можуть відчувати гнів, коли є зовнішні обмеження в діях та надмірний контроль з боку оточуючих, неможливість досягнути бажаного та мають місце насмішки над намірами.

Аналіз вікових особливостей прояву гніву показав, що для всіх підлітків найбільш тригеруючим фактором є «Загроза для особистості або власності». Досліджувані підлітки відчують сильний гнів у ситуації посягання на їх власність (особисті речі, територію, інформаційний простір тощо) та особистість (контроль із боку інших їх емоцій та почуттів).

Висновки. Теоретичний аналіз проблеми гніву в підлітковому віці виявив неоднозначність розуміння поняття «гнів», що пов'язане із труднощами об'єктивно виявити його в рафінованому вигляді без зв'язку з іншими переживаннями. Розглянуто деструктивні та конструктивні сторони гніву. Пускові механізми гніву (тригери), що здатні виводити з рівноваги дорослого, стають великим випробуванням у житті сучасних підлітків. Завдання психолога в

роботі з такими випадками полягає у формуванні навичок рефлексії власних тригерів гніву з подальшим напрацюванням засобів управління ним.

Аналіз тригерів гніву передбачав їх розподіл за п'ятьма факторами: *загроза незалежності, загроза для особистості або власності, загроза втрати особистого контролю, загроза самооцінки, загроза втрати поваги*. Загалом, аналіз тригерів гніву в межах кожного фактора показав, що більшість дівчат (45%) мають помірний рівень тригерів гніву за фактором «Загроза незалежності». Більшість хлопців (51%) мають за цим фактором низький рівень тригерів гніву. Дівчата більше схильні гніватися, коли усвідомлюють, що на їхню незалежність зазіхають або її обмежують. Для більшості досліджуваних хлопців це не є базовим тригером гніву.

Фактор «Загроза для особистості або власності» характеризується високим рівнем тригерів гніву як у дівчат (69%), так і в хлопців (69%). Зазіхання на особистий емоційний та матеріальний простір є однією з основних причин гніву в досліджуваних підлітків. Більшість дівчат (55%) мають помірний рівень тригерів гніву за фактором «Загроза втрати особистого контролю». Більшість хлопців (42%) мають за цим фактором низький рівень тригерів гніву. Неможливість контролювати свої плани та втручання в них інших людей є для дівчат вагомою причиною гніватися. Для хлопців така ситуація не провокує основні прояви гніву.

Фактор «Загроза самооцінки» характеризується помірним рівнем тригерів гніву в більшості дівчат (46%) та низьким рівнем тригерів гніву в хлопців (51%). Дівчата більше схильні гніватися, коли не вдається виконати завдання на високому рівні. Для більшості досліджуваних хлопців це не є базовим тригером гніву. Фактор «Загроза втрати поваги» стосується високого рівня тригерів гніву в більшості дівчат (38%) та низького рівня тригерів гніву в більшості хлопців (42%). Дівчата мають більшу потребу в поцінуванні, повазі, довірі з боку інших, увазі до їх думок, почуттів та емоцій. Вони також гніваються, коли інші неправильно інтерпретують або насміхаються над їхніми намірами. Хлопці до таких ситуацій є більш терпимими та не відчують при цьому сильного гніву.

Аналіз вікових особливостей прояву гніву показав, що для всіх підлітків найбільш тригеруючим фактором є «Загроза для особистості або власності». Досліджувані підлітки відчують сильний гнів у ситуації посягання на їх власність (особисті речі, територію, інформаційний простір тощо) та особистість (контроль з боку інших їх емоцій та почуттів).

Перспективи подальшої роботи вбачаються в розробці програми психологічного супроводу підлітків, які демонструють високий рівень агресії.

Література:

1. Гиппенрейтер Ю.Б. Чувства и конфликты. Москва, 2013. 160 с.
2. Вербина Г.Г. Психология эмоций : учебное пособие. Чебоксары, 2008. 308 с.
3. Изард К.Э. Психология эмоций. Санкт-Петербург : Питер, 2012. 464 с.
4. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. Санкт-Петербург, 2002. 752 с.
5. Загурська І.С., Фальковська Л.М., Весельська А.Л., Дем'янчук Ю.Ю. Психологічні засоби роботи з агресією у дитячому віці : навчально-методичний посібник. Житомир, 2019. 45 с.
6. Климчук В.О. Практическая психология, или Как подобрать ключик к любому человеку. 1000 подсказок на все случаи жизни. Харьков. 2015. 416 с.
7. Fields R. Douglas, Why We Snap : Understanding the Rage Circuit in Your Brain. Dutton, 2016. 408 p.

Zahurska I. S., Falkovska L. M., Demianchuk Yu. Yu. Reflection of anger triggers in adolescence

The article considers the features of adolescents' reflection of their own anger triggers. A brief theoretical review of main approaches to the study of anger in psychology, including its specificity and possibilities for controlling anger during adolescence is presented in the article. An analysis of anger triggers provided for their distribution according to five factors: the threat of independence, the threat to persons or their property, the threat of losing personal control, the threat of self-esteem, the threat of losing respect.

It has been revealed that girls are more inclined to get angry when they realize that their independence is being encroached or limited. Notwithstanding, it is not a basic anger trigger for most studied boys. One of the main causes of anger among studied teens is an infringement on their personal emotional space and an encroachment on their property. Most girls have a moderate level of anger triggers on the "threat of losing personal control" factor. Most boys have a low level of anger triggers on this factor. The inability to control own plans in connection with other people's interference are a significant reason for girls to get angry. This situation does not provoke the main manifestations of anger among boys.

The "threat to self-esteem" factor is characterized by a moderate level of anger triggers among girls and a low level of anger triggers among boys. Girls are more likely to get angry when they fail to complete tasks at a high level. It is not a basic trigger of anger for most studied boys. The "threat of losing respect" factor refers to the high level of anger triggers for most girls and the low level of anger triggers for most boys. Girls have a greater need for appreciation, respect, trust from others, attention to their thoughts, feelings and emotions. They are also angry when others misinterpret or mock their intentions. Boys are more tolerant and do not feel strong anger in such situations.

An analysis of the age-related manifestations of anger has shown that for all adolescents, the most triggering factor is the "the threat to persons or their property". The studied adolescents get furious in the situation of encroachment on their property (personal items, territory, information space, etc.) and personality (control over their emotions and feelings by others).

Key words: emotions, anger, reflection, anger triggers, anger management.