

# ГНЕВ И ЯРОСТЬ

ЮНКИНД В.С.

ФИЭ185-1/1

# ЧТО ТАКОЕ ГНЕВ?



Гнев относится к Эмоциональному диапазону злости. Диапазон злости выглядит по возрастанию интенсивности: Раздражение--злость--гнев--ярость

Согласно психологии, гнев - это прежде всего эмоция, «характеризующаяся антагонизмом по отношению к кому-то или к чему-то, что, по вашему мнению, преднамеренно сделало вас неправильно». Следовательно, это эмоциональная реакция, которая является общей для всех живых существ.

# ПРИРОДА ГНЕВА





СОГЛАСНО ПСИХОЛОГИИ, ГНЕВ МОЖЕТ БЫТЬ КОНСТРУКТИВНЫМ ИЛИ РАЗРУШИТЕЛЬНЫМ. ДРУГИМИ СЛОВАМИ, ПСИХОЛОГИЯ ОПРЕДЕЛЯЕТ ГНЕВ КАК ИМЕЮЩИЙ КАК ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ, ТАК И ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ. ТО, ЧТО МЫ МОЖЕМ ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ЖЕСТОКИХ АТАК И МОТИВИРОВАТЬ НАС НА ПОИСК РЕШЕНИЙ ПРОБЛЕМ, - ЭТО НЕКОТОРЫЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ГНЕВА. ГНЕВ ЯВЛЯЕТСЯ СИГНАЛОМ ДЛЯ ВАС, ЧТО ЧТО-ТО В ВАШЕЙ СРЕДЕ НЕ ПРАВИЛЬНО. В РЕЗУЛЬТАТЕ ОН ЗАХВАТЫВАЕТ ВАШЕ ВНИМАНИЕ И ПОБУЖДАЕТ ВАС ПРЕДПРИНЯТЬ ДЕЙСТВИЯ, ЧТОБЫ ИСПРАВИТЬ ЭТУ НЕПРАВИЛЬНУЮ ВЕЩЬ.

# ЧТО ТАКОЕ ЯРОСТЬ?



Ярость - это жестокое физическое проявление или выражение крайнего гнева. Поэтому ярость обязательно характеризуется жестоким и враждебным поведением, которое очень разрушительно. Таким образом, эмоция гнева, когда она превращается в уровень неконтролируемой насильственной экстремальной эмоции, превращается в враждебное действие, которое можно определить как ярость.



# ПРИЧИНЫ ПО КОТОРЫМ ГНЕВ ПЕРЕХОДИТ В ЯРОСТЬ

- ГНЕВ ПОДАВЛЕН ДОЛГОЕ ВРЕМЯ И ПРЕВРАТИЛСЯ В НЕНАВИСТЬ
- КОГДА ЭТО ПОСТОЯННО С ПОСТОЯННЫМИ ПРИЧИНАМИ ГНЕВА (НАПРИМЕР, БЫТЬ ЖЕРТВОЙ ДОМАШНЕГО НАСИЛИЯ)
- КОГДА ЧЕЛОВЕК НЕ ЗНАЕТ, КАК КОНТРОЛИРОВАТЬ ИЛИ УПРАВЛЯТЬ СВОИМ ГНЕВОМ

- ГНЕВ - ЭТО ЧЕЛОВЕЧЕСКАЯ ЭМОЦИЯ, КОТОРАЯ ПОКАЗЫВАЕТ РЕАКЦИЮ ЧЕЛОВЕКА, КОГДА ОН / ОНА ЧЕМ-ТО ИЛИ КЕМ-ТО ОБИЖЕН. ЭТА ЭМОЦИЯ МОЖЕТ ИМЕТЬ УРОВНИ, ОСНОВАННЫЕ НА ЕЕ ИНТЕНСИВНОСТИ И ПЕРИОДЕ ВРЕМЕНИ. ЯРОСТЬ - ЭТО ВЫСШЕЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВЫРАЖЕНИЕ ИЛИ ПРОЯВЛЕНИЕ КРАЙНЕГО ГНЕВА ЧЕРЕЗ ДЕЙСТВИЕ. В ЭТОМ РАЗНИЦА МЕЖДУ ГНЕВОМ И ЯРОСТЬЮ. ПОЭТОМУ, НАБЛЮДАЯ ЗА СВОЕЙ ЯРОСТЬЮ, МЫ МОЖЕМ ИЗМЕРИТЬ УРОВЕНЬ ГНЕВА В ЭТОМ ЧЕЛОВЕКЕ. ТАКИМ ОБРАЗОМ, ЭТИ ДВА ВЗАИМОСВЯЗАНЫ.

