

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.

