



УДК 179.8:159.938

МЕТОДИ І СПОСОБИ ЗВІЛЬНЕННЯ ВІД ГНІВУ І РОЗДРАТУВАННЯ

Студ. А.Д. Іванишена, гр. БПД-14

Науковий керівник доц. Р. В. Кириченко

Київський національний університет технологій та дизайну

Гнів є однією з основних емоцій людини. А ще він – провісник агресії. Зазвичай людина впадає в гнів через проявлену до неї несправедливість. Але одна справа, коли людина гнівається через реальну причину. Адже чимало людей помічають за собою напади люті, провоковані дрібницями.[1] Мало хто з нас може управляти своїм емоційним станом. Все більше і більше людей в сучасному світі страждають від неприємних емоцій і зацікавлені в управлінні і контролі над ними. Цьому вчить наука психологія, яка пояснює, як керувати гнівом.

Злість має руйнівну силу. На щастя, кожен з нас має можливість контролювати свої власні емоції, і навіть емоції інших людей. Від управління емоціями залежать наші відносини з іншими людьми, внутрішній комфорт і часто життєвий успіх.

Мета і завдання. Мета наукового дослідження – проведення теоретичного аналізу природи гніву, його причин та наслідків. Завдання – визначити методи і способи звільнення від гніву і роздратування.

Об'єкт дослідження. Гнів у дорослих та дітей. **Предмет дослідження.** Звільнення від негативних емоцій.

Методи і засоби дослідження. Метод спостереження, аналіз наукової педагогічної та психологічної літератури.

Наукова новизна та практичне значення отриманих результатів. Гнів вважається виключно негативною емоцією, яка не приведе ні до чого хорошого, але все не так просто. Гнів розглядається як руйнівна сила, і іноді це абсолютно правильно, однак кожна емоція має своє місце, і свої переваги.

У своєму проявленні гнів має багато форм. Це запальність, злопам'ятність, засмучення, лють, образи, дратівливість, лихослів'я. Буває, одні форми гніву переходять в інші (злопам'ятність часто переростає в образи). Вчені зі школи громадського здоров'я університету Гарварда, проаналізувавши результати дев'яти досліджень, зробили висновок: напади гніву і дратівливості найчастіше є провісниками інфаркту та інсульту. Особливо небезпечними є перші дві години після спалаху гніву - в цей час ризик інфаркту зростає в п'ять разів, а ризик інсульту - в три рази. В основній категорії ризику знаходяться люди, що страждають серцево-судинними захворюваннями. Однак такий ризик є сумарним: як зазначає керівник дослідницької групи доктор Е. Мостофскі, ризик може накопичуватися у людей з частими спалахами гніву, а ймовірність розвитку інфаркту після одного спалаху гніву досить низька.

Гнів, роздратування і злість це цілком нормальні людські реакції, а в деяких випадках єдино можливі і адекватні, що обумовлені не стільки недоліками виховання, скільки темпераментом.

Результати дослідження. Позбутися від гніву і роздратування можна, але необхідно проявляти волю, терпіння і зусилля.

Якщо хороші життєві періоди пролітають непомітно, то погані часи тягнуться, наче довга люта зима. У ці важкі періоди негативних емоцій набагато більше, ніж позитивних; накопичується тривога, біль, гнів, дратівливість. Люди перебувають у тривалому стресі, а в гіршому випадку – впадають у депресію. Все б нічого, але від негативу страждає не тільки сама людина, але і її близькі. Щоб позбавитися від образу «депресивної людини», потрібно навчитися працювати над своїми емоціями.[3]



Почуття підвладні контролю – ви повинні пам'ятати про це. З допомогою особливих психологічних прийомів ваш емоційний фон знайде рівновагу. Наші почуття - відображення наших думок. Нас не може вивести з себе те, що відбувається навколо нас, нас виводять із себе наші думки з приводу того, що відбувається навколо нас.

Думки здатні поліпшити настрій і помітно погіршити його. Потрібно слідкувати за потоком своїх думок: проганяти погане і залучати радісне. Краса навколишнього простору здатна принести заспокоєння. Навіть якщо життя руйнується, потрібно знаходити прекрасне і милуватися ним. Картини, які малює уява, можуть істотно впливати на нашу психіку. Якщо це гарний краєвид, мила тварина або кохана людина, то на душі з'явиться спокій. Завжди контролюйте свої емоції і випіскуйте претензії не на адресу близьких, знайомих, друзів, а в порожнечу. Позбувшись від надлишку гніву і роздратування, ви станете приємною у спілкуванні людиною.

Провівши дослідження можна виділити такі корисні поради щодо подолання роздратування: приділяйте час собі, не потрібно думати тільки про оточуючих; не створюйте собі проблеми, намагайтеся ставитися простіше до того, що відбувається і пам'ятайте: що не робиться - все на краще; відпочивайте - хоча б на вихідних намагайтеся добре виспатися і запасти енергією на наступний тиждень, тоді і причин для стресу буде менше.

Людина гнівається, коли нещасна, ображена, відчуває себе вразливою або неправдою. Ми часто не достатньо добре усвідомлюємо свої бажання і почуття, і це заважає нам заспокоїтися і подумати над тим, що ми хотіли б змінити. Психологічні дослідження показують, що пильна увага вбиває гнів. Розгляньте його з усіх сторін, коли заспокоїтеся. Заведіть щоденник і записуйте туди всі деталі спалахів гніву, які сталися: де і коли це сталося; хто був поруч; з чого все почалося; про що ви думали і що робили за кілька хвилин до цього; що ви і той, хто був поруч, говорили і робили. Як тільки у вашому щоденнику накопичиться 5-10 записів, ви почнете бачити закономірності, а це ключ до зміни ситуації і розвитку навичок управління гнівом. [4]

Ефективне управління гнівом вимагає часу. Важко контролювати себе, коли ви напружені і боїтеся спізнитися. Якщо ви привчите себе починати трохи раніше (виходити з дому, готуватися до від'їзду), то загальний фон вашого настрою буде більш світлий і вам буде легше зберігати спокій при виникненні різних негараздів.

Висновки. Отже, гнів - це емоція, властива всім людям, незалежно від віку. Це негативна емоція. Можна навіть сказати, що вона має агресивний характер і спрямовується в бік іншої людини або предмета. Якщо це предмет, то індивідуум може легко його знищити, якщо людина - образити.

Саморозвиток і розуміння того, як керувати гнівом і при цьому не зриватися, відбувається поступово, крок за кроком, рік за роком, досвід народжує новий досвід, і призводить до стану, коли людина може ефективно керувати своїми емоціями.

Ключові слова: гнів, роздратування, дратівливість, конфлікт, суперечка.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бойко В.В. Енергія емоцій. / В.В. Бойко. – 2-е изд., доп. и перераб. – СПб.: Питер, 2004. – 474 с.
2. Изард К.Е. Эмоции человека./ К.Е. Изард. - СПб.:Питер., 2009. – 464с.
3. Електронний ресурс. – Режим доступу: // <http://vidpoviday.com/yak-pozbavitisya-vid-gnivu-ta-rozdratuvannya>
4. Електронний ресурс. – Режим доступу: // <https://www.ar25.org/article/15-sposobiv-keruvannya-gnivom.html>