

Всероссийское СМИ

«Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»

Свидетельство о регистрации ЭЛ №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.

(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)

Сайт: akademnova.ru

e-mail: akademnova@mail.ru

Горбунова Т.С. Почему люди такие злые? // Материалы по итогам Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные вопросы развития современного образования: теория и практика», 01-10 апреля 2016 г. – 0,7 п. л. – URL: http://akademnova.ru/publications_on_the_results_of_the_conferences

СЕКЦИЯ: ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ТОЛЕРАНТНОСТИ В ОБЩЕСТВЕ

Т.С. Горбунова

студентки 2-го курса

специальности «Повар, кондитер»

ГАПОУ «Бугурусланский нефтяной колледж »

Научный руководитель: Субханкулова Р.А.

преподаватель общеобразовательных дисциплин

г. Бугуруслан, Оренбургская область

Российская Федерация

Почему люди такие злые?

*Глупость не всегда делает человека злым,
но злоба всегда делает человека глупым.*

Франсуаза Саган.

С пугающей регулярностью в СМИ появляются сообщения об очередных случаях подростковой жестокости. Полное безразличие к чужим страданиям, моральным и физическим, становится одним из наиболее распространенных пороков подрастающего поколения. Откуда берется

детская злость, жестокость? Откуда берется эта нечеловеческая жестокость?!

Я выбрала тему исследования: «Почему люди такие злые?»

Цель исследования: изучить и выяснить выявление причины появления злости, его пагубное влияние на здоровье человека и нахождение путей избавления от нее.

Задачи исследования:

1. Изучить и проанализировать информацию по теме исследования, используя научно – популярную литературу, ресурсы Интернет.

2. Выявить отношение однокурсников, взрослых к проблеме причин появления злости на основе анкетирования «Почему люди такие злые?», интерпретировать результаты, сделать выводы.

3. Разработать и провести круглый стол «Почему люди такие злые?»

Методы исследования: изучение и анализ литературных и информационных источников, анкетирование, наблюдение

Объект исследования: состояние человека в современном мире.

Предмет исследования: злость как фактор, негативно влияющий на здоровье человека.

Гипотеза исследования: злость оказывает негативное влияние на здоровье человека.

Актуальность выбранной мною темы определяется тем, что с развитием общества вперед, с развитием инноваций, отношение людей друг к другу и даже к самому себе изменились.

Новизна и практическое значение: Впервые было обследовано высказывание: «Почему люди такие злые?» с физической точки зрения. Результаты исследования могут быть использованы на классных часах, уроках, а также для самообразования.

В чем корень зла?

Суровая правда в том, что нечеловеческая жестокость свойственна только человеку. Ни одно животное не сравнится с человеком по силе проявлений ненависти к себе подобным. Почему люди бывают такими злыми? Попробуем разобраться с научных позиций.

Лауреат Нобелевской премии немецкий зоопсихолог Конрад Лоренц под впечатлением ужасов второй мировой войны решил выяснить природу агрессии, проявления злости человека. Как зоолог и приверженец эволюционной теории, он решил начать с исследования природы агрессии у животных. Лоренц выяснил, что все животные имеют механизмы враждебного поведения по отношению к представителям своего вида, то есть врожденную внутривидовую агрессию, которая, как он доказывает, в конечном итоге служит сохранению вида. Внутривидовая агрессия выполняет ряд важнейших биологических функций:

- распределение жизненного пространства так, чтобы животное находило себе пропитание; животное охраняет свою территорию, агрессия прекращается, как только границы восстанавливаются;

- половой отбор: только наиболее сильный самец получает право оставить свое потомство, в брачных боях слабого обычно не добивают, а прогоняют;

- защита потомства от посягательства чужих и своих; родители прогоняют, но не убивают посягателей;

- иерархическая функция – определяет систему власти и подчинения в сообществе, слабый подчиняется сильному;

- функция партнерства – скоординированные проявления агрессии, например, для изгнания сородича или чужака;

- функция питания – встроена в виды, которые обитают в местах, бедных пищевыми ресурсами (балхашский окунь поедает свою же молодь).

Считается, что основными формами внутривидовой агрессии являются конкурентная и территориальная агрессия, а также агрессия, вызванная страхом и раздражением. Животные добрее людей?

Однако, проанализировав поведение более 50 видов, Конрад Лоренц заметил, что у животных, имеющих в своем арсенале естественное вооружение в виде огромных рогов, смертоносных клыков, сильных копыт, крепких клювов и т. п. в процессе эволюции выработались поведенческие аналоги морали. Это - запрет на уровне инстинкта применять свое естественное вооружение против животного своего вида, особенно когда побежденный демонстрирует покорность.

То есть в агрессивное поведение животных встроена автоматическая система стопов, которая мгновенно срабатывает на определенные виды поз, указывающих на зависимость и побежденность. Как только волк в жестокой драке за самку подставляет яремную вену на шее, второй волк только лишь слегка сжимает пасть, но никогда не прокусывает до конца. В битве оленей как только один олень почувствует себя слабее, он становится боком, подставляя противнику незащищенную брюшную полость. Второй олень, даже в боевом порыве, лишь касается рогами живота соперника, остановившись в последнюю секунду, но не завершив заключительного смертоносного движения. Чем сильнее естественное вооружение животного, тем четче срабатывает «система стопов». И наоборот, слабо вооруженные виды животных не имеют инстинктивных запретов на смертельную агрессию к своему сородичу, так как причиняемый вред не может быть значительным и у жертвы всегда есть возможность

убежать.

Человека Лоренц считает от природы видом слабо вооруженным, поэтому не имеющим инстинктивных запретов на причинение вреда себе подобному. С изобретением оружия (камня, топора, ружья) человек стал самым вооруженным видом, но эволюционно лишенным «природной морали», поэтому легко убивающим представителей своего вида. Тут есть один нюанс. Мы, люди, в отличие от животных, обладаем сознанием.

Системно-векторная психология Юрия Бурлана говорит о том, что сознание формировалось постепенно в результате роста наших нехваток. У животных нет такого объема желаний, как у человека, они полностью сбалансированы и в этом по-своему совершенны. Человек всегда хочет больше. Больше, чем у него есть, больше, чем может добыть, а если добыл, то больше, чем может съесть. Нехватка – это когда «хочу, но не могу получить», «хочу, но нельзя». Эта нехватка и дала возможность для развития мысли, которая и стала началом отрыва от животного состояния, началом развития сознания. Длительное время, испытывая голод и не имея возможности его наполнить (наш вид был самым слабым в саванне – без когтей, зубов, копыт), человек впервые ощутил ближнего своего как объект, который можно употребить в себя, в пищу. Однако, возникнув, это желание тут же было ограничено. В дельте между желанием употребить ближнего своего в себя и ограничением на это желание рождается чувство неприязни к другому. Но и это еще не все, однажды вырвавшись за пределы животного объема, наши желания продолжают свой рост. Они удваиваются. Сегодня купили запорожец – завтра захотели иномарку, сегодня купили иномарку – завтра захотели мерседес. Наше постоянно растущее желание получать постоянно ведет и к росту неприязни. Лоренц доказал, что животные

обладают внутривидовым бессознательным согласованным инстинктом, не позволяющим внутривидовой агрессии уничтожить вид. А человек?!

Почему люди такие злые? Потому что они люди!

Человек – это нехватка наслаждения, желание. Не удовлетворяются наши желания – мы тут же чувствуем неприязнь. Мама не купила мороженого: «Плохая мама!». Женщина не удовлетворяет мои ожидания: «Плохая женщина!». Мне плохо, я не знаю, чего хочу: «Все плохие. Мир жесток и несправедлив!». Нравственные и культурные нормы не зря прививаются ребенку с раннего детства. Взаимопомощь, сочувствие, сопереживание другому помогают нам справиться со своими эгоистическими желаниями к получению удовольствия.

Удивительно, но человек не стал бы человеком, если бы однажды не вышел из природного баланса, не вырвался за границы собственных желаний. У животных нет возможности для возникновения ненависти, так как у них нет сознания. Но у животных нет морали, нравственности и культуры. Только люди способны на сумасшедшую бесчеловечность и жестокость. И вместе с тем только люди могут проявлять себя в самоотверженной любви и сострадании к другим, в величайших подвигах милосердия к незнакомым людям. Как в блокадном Ленинграде, когданесмотря на жесточайший голод, человек мог поделиться последним кусочком хлеба с умирающим и тем самым спасти ему жизнь.

Сегодня наши желания продолжают расти, а существующие ограничители на них перестают работать. Сегодня мы стремительно врываемся в будущее, где человек уже не нравственен (так как его желания слишком высоки, чтобы быть ограниченными моралью и нравственностью), но еще не духовен. Сегодня мы готовы съесть любого, употребить весь мир,

лишь бы нам было хорошо, настоящие троглодиты – но это не говорит о деградации. Это еще одна ступень нашего роста, ответом на который должно стать появление ограничителей нового уровня.

На самом деле люди не злые и совсем не хуже зверей, люди всего лишь еще недостаточно зрелые. Мы настолько выросли психически, что изобрели адронный коллайдер, но до сих пор не созрели до осознания себя. Ежедневные выплески агрессии (проявления злости), попрание всех норм морали и нравственности на уровне целых государств – это свидетельство о том, что время пришло. Понять, что картина окружающего нас мира с жестокостью, убийствами, преступлениями – это результат того, что каждый из нас считает себя единственным и ощущает только свои желания. И ради своего «хочу» готов даже убить, если это понадобится. Но парадокс в том, что даже и это не наполнит человека счастьем. Ни тот, кто проявляет агрессию, ни тот, против кого она направлена, на самом деле не могут ощущать радость, и будут одинаково несчастными.

Основные причины, почему люди такие злые

Почему люди такие злые и завистливые, данный вопрос неоднократно задавал себе каждый человек, но не найдя ответа просто не продолжал искать решения проблемы. Это в основном проблема целого общества и народа, так как зло передается с одного человека к другому. Но как заметили ученые и великие люди, добро всегда сильнее зла, просто зло больше и чаще всего нас окружает.

Основная причина, почему люди такие злые завистливые заключается именно в том, что человек стал, обижен на всех людей из-за того, что его обидели в детстве. Он не любит и не уважает не только себя, но и остальных людей, кто бы его не окружал. Такие люди часто создают агрессию на других

людей, даже не всегда это осознавая. Лишать свободы таких людей не имеет смысла, им лучше помочь с психологической стороны. Нужно выявить причину детской обиды, так как у всех они разные, а потом, следуя этому создавать некий план, чтобы изменить мнение человека о себе и о людях. Такому человеку нужна семья, дети, друзья и товарищи. А так же полезно заняться любимыми делами, это проявит любовь к самому себе и к людям и уничтожит обиду.

Так же причина, почему люди злые, может состоять в том, что они ищут в человеке только плохое. Только мудрые люди ценят и видят в человеке только хорошие качества, и тем самым делая данного человека счастливее. Мы же привыкли критиковать людей, и видим в человеке только все плохое. Как известно то, как мы относимся к людям и миру вообще, то мы и получаем в результате. Если вы будете продолжать говорить человеку то, какой он плохой, то он и станет плохим. Поменяйте свое отношение к людям и смотрите на хорошую сторону медали, каким бы не был человек, у каждого есть частичка добра. Добро побеждает зло, если верить в победу и смотреть только в хорошую сторону человека.

На вопрос, почему люди злые большинство ответит, что много проблем. Действительно тот человек, который убегает от проблем, а не решает их сразу, становится несчастным и злиться, что сложно решить проблему, вина в этом остальных людей и мир. Вы ответственны сами за свои проблемы, решайте проблему, а не критикуйте окружающих. Проблемы есть у каждого человека и будут всегда, каким бы хорошим или плохим человек бы не был. Проблемы это только новые возможности и шанс стать лучше. Но не все это понимают, считая, что проблемы это плохо, что ошибки совершать не нужно. Это все неправда не слушайте таких людей.

Весомая причина, почему люди злые и завистливые, это отсутствие любимого человека, которого вы пока не смогли найти и построить отношения. Чтобы найти такого человека, сидеть и ждать не имеет смысла. Вам лучше решить, какой человек вам нужен, его внешний вид и характер. После чего вообразайте картинку данного человека у себя в голове. Через некоторое время вы заметите, что в вашу жизнь начнут приходить все люди похожие на ту картинку воображаемую вами. Но многие скажут, что у меня есть отношения, семья, дети, но я все равно злюсь из-за мелочей. Да, есть и такая проблема, когда человек спешил, создал семью и построил отношения не с тем человеком. Выход – найди себе другую девушку или парня, но...что бы никто не остался в обиде, а дети не получили психическую травму. Главное не спешить и строить семью по настоящей любви, а не из-за страсти или страха остаться одной или одному.

Та же причина того, почему люди такие злые, заключается в том, что у такого человека нет целей. А по исследованиям психологов 90% населения живет без целей. Цель должна быть большая и у каждого, чтобы можно было на протяжении всей жизни стремиться к ней и добиваться, набираться нового опыта и радуясь жизни, так как каждый день вы работаете над своей целью, пытаетесь и еще раз пытаетесь ее достичь. Ведь новые идеи приходят к человеку только, когда он поставил себе конкретную цель. Многие скажут, а почему нельзя ставить маленькие цели ведь их быстрее добиваться. Дело в том, что вы зря тратите время, и не извлечете никакого опыта из таких целей. Большая цель и так состоит из маленьких частей и планов, чтобы достичь желаемого.

Почему люди злые ведь в их жизни все прекрасно, они богатые и успешные. Дело в том, что таким людям просто не хватает счастья. А счастье как мы уже знаем, приходит благодаря занятиям любимом делом или

работой. Счастлив тот человек, который по жизни делает то, что ему нравится и приносит радость. Решить проблему злости можно только одним способом, это найти для каждого дело для души, которым будет желание всю жизнь заниматься. Поэтому не опускайте рук и действуйте, чтобы стать счастливым. Самое главное оружие от злости, это улыбка, поэтому улыбайтесь, дарите улыбку окружающим, и тогда вы заметите результат, когда люди начнут сами вам улыбаться, когда вы начнете злиться, и вы не забываете улыбаться, даря радость остальным

Влияние злости на здоровье человека

Влиянием злости на жизнь и здоровье человека занялись ученые. Доктор биологических наук академик двух российских академий — Медико-технических наук и Естественных наук — директор Международного центра волновой генетики Пётр Горяев подчеркивает: «Надо помнить, что любое произнесённое слово — волновая генетическая программа, которая влияет на живой организм».

Группа российских физиков сконструировала специальный аппарат, позволяющий трансформировать звуковые колебания (человеческие слова) в электромагнитные колебания. А они, как известно, влияют на молекулы ДНК. Ученые обнаружили, что когда человек злится, ругается, то его хромосомы «корежатся и гнутся», гены меняются местами. В результате ДНК начинает вырабатывать противоестественные программы. И так постепенно потомству передается программа самоликвидации.

Дело в том, что представление о генетическом аппарате, состоящем только из химических веществ, давно устарело. Волновая генетика свидетельствует, что ген — это не только клетка. Программа человека зашифрована в так называемой мусорной части ДНК, и не только в

Всероссийское СМИ

«Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»

Свидетельство о регистрации ЭЛ №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.

(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)

Сайт: akademnova.ru

e-mail: akademnova@mail.ru

химических веществах, но и в физических полях, которые образуются вокруг хромосом и имеют голографическое строение. Вся информация о прошлом, настоящем и будущем организма содержится в свернутом виде в каждой точке волнового генома. Молекулы ДНК обмениваются этой информацией с помощью электромагнитных волн, в том числе, акустических и световых. Ученые пришли к ошеломляющему выводу: ДНК воспринимает человеческую речь, ее волновые «уши» прямо-таки приспособлены к улавливанию звуковых колебаний. Пушкин когда-то писал своей жене: «Не марай душу чтением французских романов», и не зря. Молекулы наследственности получают и акустическую, и световую информацию: молчаливое чтение доходит до клеточных ядер по электромагнитным каналам. Один текст оздоравливает наследственность, другой ее травмирует. Молитвенные слова пробуждают резервные возможности генетического аппарата. Злость разрушает волновые программы, а значит, нарушает нормальное развитие организма. И вот что важно заметить. Влияние это распространяется как на сиюминутные события, так и на очень отдалённую перспективу, то есть и на не родившихся ещё детей.

Учёные медики пришли к выводу, что все болезни имеют своё происхождение в духе. Прежде чем заболит орган, нарушит свою работу система, или функция, к этому должны появиться предпосылки на духовном плане человека, в мыслях, чувствах, эмоциях, словах и действиях человека. Предупредить или остановить развитие болезненного процесса можно и нужно высокими нравственными духовными качествами. Бездуховность – вот основная причина, как психической, так и физической патологии.

Вдумайтесь в факты! За 20 последних лет число детей с отставанием в умственном и физическом развитии выросло в 10 раз, более 80%

новорожденных больны, здоров лишь каждый 10 выпускник школы, увеличилось количество девушек, имеющих хронические заболевания. А это будущие матери, носители генофонда нации. Ежедневная смертность населения России более 2500 человек в день. По показателю общей продолжительности жизни Россия стоит на 133 месте в мире среди мужчин и на 100 месте – среди женщин. Стремительно растет количество алкоголиков, безумцев, самоубийц (из статьи сайта «Очарованная душа – Злость, влияние ее на здоровье» (<http://terrao.livejournal.com/>)).

Очень часто злость, раздражение и ненависть руководят человеком в принятии важных жизненных решений. Отрицательные эмоции вспыхивают быстро, но чтобы затушить их требуется гораздо больше времени.

Злость сравнима со стрессовым надломом. Она является сильным отрицательным чувством, выдающим высокие дозы адреналина и других гормонов стресса, которые оказывают негативное влияние на весь организм человека. К примеру, частые выбросы адреналина в первую очередь изнашивают сердечнососудистую систему. Излишние отрицательные эмоции никогда не довели до добра. Чем больше человек их выплескивает, тем в большем количестве происходит выработка особого гормона – кортизола. Он очень вреден для иммунной системы и способствует развитию онкологических заболеваний. Поэтому нет ничего удивительного в том, что злые и недоброжелательные люди жалуются на здоровье и острые боли гораздо чаще, чем добрая и отзывчивая категория людей. Из-за своего несносного характера обозленные люди своими же собственными силами укорачивают себе жизнь. Злость оказывает негативное влияние на здоровье и общее состояние человека. Рациональное использование этого отрицательного чувства позволит стимулировать вас в рискованных

жизненных ситуациях. Но очень сильная злость, которую вы не можете удержать внутри себя, приводит к высвобождению огромного количества стрессовых гормонов. Они провоцируют острую боль в затылке и шее, мучительные мигрени, язву желудка и 12-перстной кишки и другие осложнения. Развитию сердечного недуга способствует озлобленность и агрессивность. Медики уже давно нашли непосредственную связь между развитием атеросклероза и хронической озлобленностью. Когда человек начинается злиться, моментально повышается холестерол и свертываемость крови, происходит скачок артериального давления, число сокращений сердца увеличивается до двухсот и более ударов/мин. Такие изменения провоцируют инсульт и инфаркт.

Известным датским профессором, который долгие годы изучал воздействие психологических факторов на иммунную систему, были установлены интересные факты. Оказывается, злопамятность и неумение прощать, агрессивность и злость, ненависть и зависть в два раза снижают сопротивление организма к простудным заболеваниям и гриппу. Когда человека одолевает приступ злобы, сокращаются мышцы пилорического отдела желудка. Это приводит к спазмам в кишечнике и острым абдоминальным болям. Если такие явления повторяются регулярно, то развивается хроническая желудочно-кишечная патология.

От негативных эмоций никто не может быть застрахован, но держать их под контролем все-таки можно и нужно. Доброта и уравновешенность, внимание и забота, бережное и уважительное отношение друг к другу защитят вас от недугов и плохого настроения. Будьте добрее!

Исследовательская работа

Организация и проведение исследования.

Видя обиженных, злых людей, слыша часто их высказывания мне стало интересно, как ребята и взрослые относятся к ним, знают ли они о влияние злости на здоровье. С этой целью нами было проведено анкетирование «Почему люди такие злые?» среди студентов первого и 4 курсов. В опросе участвовало 137 человек: 103 мальчиков и 25 девочек, возраст – 16 – 23 года и взрослые 9 человек. Было предложено ответить на следующие вопросы

1. Много ли злых людей в вашем окружении?
2. Часто ли вы злитесь на кого-то или что-то?
3. Как вы считаете, что вызывает у вас гнев, злость, раздражение?
4. Почему люди в старину были добрее?
5. Приведет ли выполнение Божьих заповедей к уменьшению злобы у людей?
6. Почему люди такие злые? В чем или в ком причина?
7. Влияет ли злость на здоровье человека?

Анкетирование проводилось в разновозрастных группах людей.

Результаты анкетирования даны в таблице (Приложение 1)

Ответы на вопросы:

1. В окружении любого человека мало злых людей, всего 2%
2. Чем старше человек, тем больше сердится, злится: да-71 %, нет – 29 %

Вывод на 3 вопрос. Основные причины злобы у людей:

- нечестность, непонимание, грубость, ложь - 42 %
- наглость, хамство, глупость - 25%
- плохие отношения, сплетни – 17 %

- вредные привычки, проблемы со здоровьем, эгоизм – 13 %
- несправедливость, нет счастья – 3%

Вывод на 4 вопрос. В старину люди были добрее и духовнее из-за того, что у всех были единые нравственные нормы жизни – 14 %, заповеди Бога и люди боялись совершения греха – 38 %, не было интернета – 37 %.

Отвечая на 5 вопрос можно сделать вывод: Все люди уверены в существование Бога у каждого в душе. И чем старше человек, тем больше его вера в то, что выполнение заповедей Божьих приведет к повышению нравственности и духовности людей

7 вопрос... все написали, что злость оказывает на здоровье человека негативное влияние: возможно – 56 %, да – 44 %

Анализируя ответы на 6 вопрос выяснили, что причинами являются:

С 13-22 год считают:

- не верят друг другу, нет веры во что-то святое, не уважают даже себя
- нужно измениться самим, быть добрее; поменять свое отношение к людям

С 23- 60 лет считают:

- малая зарплата, зависть, слабое образование и воспитание, много проблем
- нужно изменить в системе образования и воспитания...и надо начать с нравственного воспитания.

Возвращаясь к нашей теме , кто-то заметит, что раздражительность, злость –это одна из особенностей подросткового возраста. А мне видится, что это примета нашего времени. Злимся мы, злятся наши родители, и даже природа зачастую гневается.

2.2 Подведение итогов. Разработка рекомендаций

Нами был разработан и проведен круглый стол по теме «Причины возникновения злости. Как избавиться себя от чувства злости» с участием студентов по профессии «Повар, кондитер» и «Сварщик»

Цель: привлечь внимание однокурсников к проблеме злости, злобы у людей, информировать о возможных последствиях на здоровье.

Оборудование: компьютер, мультимедийный проектор, фломастеры, листы бумаги, анкеты. Организационный этап: поставили перед ребятами проблему «Так ли вредно зло? Что будет с нашей планетой, с людьми, если зло будет прогрессировать?» (мозговой штурм)

Основной этап: показали студентам презентацию «Влияние злости на здоровье человека», предложили им поработать в группах, чтобы ответить на вопрос «Что могут сделать студенты, чтобы предотвратить распространение злости в обществе?» На заключительном этапе подвели итоги круглого стола, провели конкурс рисунков «Нет злости!».

Теперь, когда мы определили для себя очевидность вреда злости и ненависти, возникает вопрос – как с этим быть? Как избавиться от злости и гнева, когда эти негативные эмоции переполняют вас? Просто так, без последствий, заставить себя перестать злиться нереально. Подавленная эмоция очень скоро проявит себя в каком-то ином виде. Это может быть угнетённое состояние, повышенная раздражительность и скверное настроение, а может быть и болезнь на физическом уровне от ангины до сердечного приступа. Иногда человек попадает в автомобильную аварию, поскальзывается и ломает ногу, получает сосулькой по голове. Все эти случайности происходят не случайно, как бы парадоксально это не звучало. Здесь работает закон отражения: злишься на кого-то, получишь сдачи,

злишься на себя – себе же и навредишь. Поэтому, если злость уже овладела вами, и вы не в силах от неё избавиться, выпустите её на свободу физическим действием.

Как же избавиться от злости и сберечь ощущения радости жизни, мы предлагаем вам (Приложение4) рекомендации:

- Отлично помогают дыхательные техники; дайте волю своим чувствам! Самое простое – порвать газету и выбросить ее в урну; очень помогает юмор; антистрессовые упражнения;

- Помогайте другим людям. Помогая другим, вы помогаете себе. Во-первых, растет самоуважение, во-вторых, снимаются психические и физические стрессы.- Обновляйтесь. Время от времени меняйте свой имидж, ...найдите новое увлечение; отдавайте много сил своей любимой работе (учебе)

- Не бойтесь быть несчастными. Белые полосы всегда чередуются с черными, и наоборот.

Психологи утверждают, что есть смысл задумываться над своими ошибками только для того, чтобы предотвратить их в будущем. Мучить же себя упреками в том, что уже нельзя изменить, абсолютно бессмысленно.

В результате проведенного анализа литературы, опроса, анкетирования поставленные задачи были выполнены. Мною были сделаны следующие

ВЫВОДЫ:

1.Рассмотрев путь от животного к человеку, выявили: в чем корень зла.

2.Причина злости студентов кроется в неправильном воспитании (детская обида), в плохом примере старших, проблемах в жизни

3. Злость, зломыслие разрушает ДНК человека, в результате возникают проблемы со здоровьем.

4. Выяснили как избавиться от злости, гнева, раздражительности.

5. Отношение большинства студентов к злости отрицательное.

Психологи рекомендуют воспитывать в себе толерантность или, проще говоря, терпимость. Это качество помогает легко и просто общаться с любыми людьми. Чтобы развить в себе толерантность, изучайте людей. Изучая людей, лучше узнаешь себя. Если хорошо понимаешь себя, можно научиться лучше себя контролировать. Тогда будет легко справляться с негативными эмоциями, и тогда злости, гневу и ненависти нечем будет питаться.

Список использованной литературы:

1. Антонян, Ю. М. Жестокость в нашей жизни / Ю.М. Антонян. – М., 1995. – 318 с.
2. Гаряев П. Волновой генетический код. Москва, 1997. -108с.:ил
3. Гуггенбюль, Аллан. Зловещее очарование насилия: профилактика детской агрессивности и жестокости и борьба с ними / Аллан Гуггенбюль. – Акад. Проект, 2000. – 217 с.
4. Кернберг О.Ф. Агрессия при расстройствах личности / О.Ф. Кернберг – М., 1998. – 368с. 6. Ковалев П. Возрастно-половые особенности отражения в сознании структуры собственной агрессивности и агрессивного поведения / П. Ковалев – СПб., 1996. –358с.
5. Лоренц К. Агрессия (так называемое «зло») / К. Лоренц – М., 1994. 269с

Всероссийское СМИ

«Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»

Свидетельство о регистрации ЭЛ №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.

(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)

Сайт: akademnova.ru

e-mail: akademnova@mail.ru

6. <http://festival.1september.ru/> «Злость и здоровье»
7. <http://pedmir.ru> Зиновьева Е.И. Зломыслие и его последствия.
8. <http://www.hram-veshnjaki.ru/> Под звуком "ПИ-И-И". Корни зла
4. <http://www.scorcher.ru/> П. Горяев Волновая генетика как реальность
10. <http://www.temaalmazov.com/> Будьте здоровы - не злитесь

Опубликовано: 01.04.2016 г.

© Академия педагогических идей «Новация», 2016

© Горбунова Т.С., 2016