

Czy złość jest zła?

Jak (nie) radzimy sobie ze złością i dlaczego edukacja w tym zakresie jest nam potrzebna.



OLGA KOZIEROWSKA
WŁĄCZENI PLUS



MAGDALENA ANDZELM
GRUPA 4P

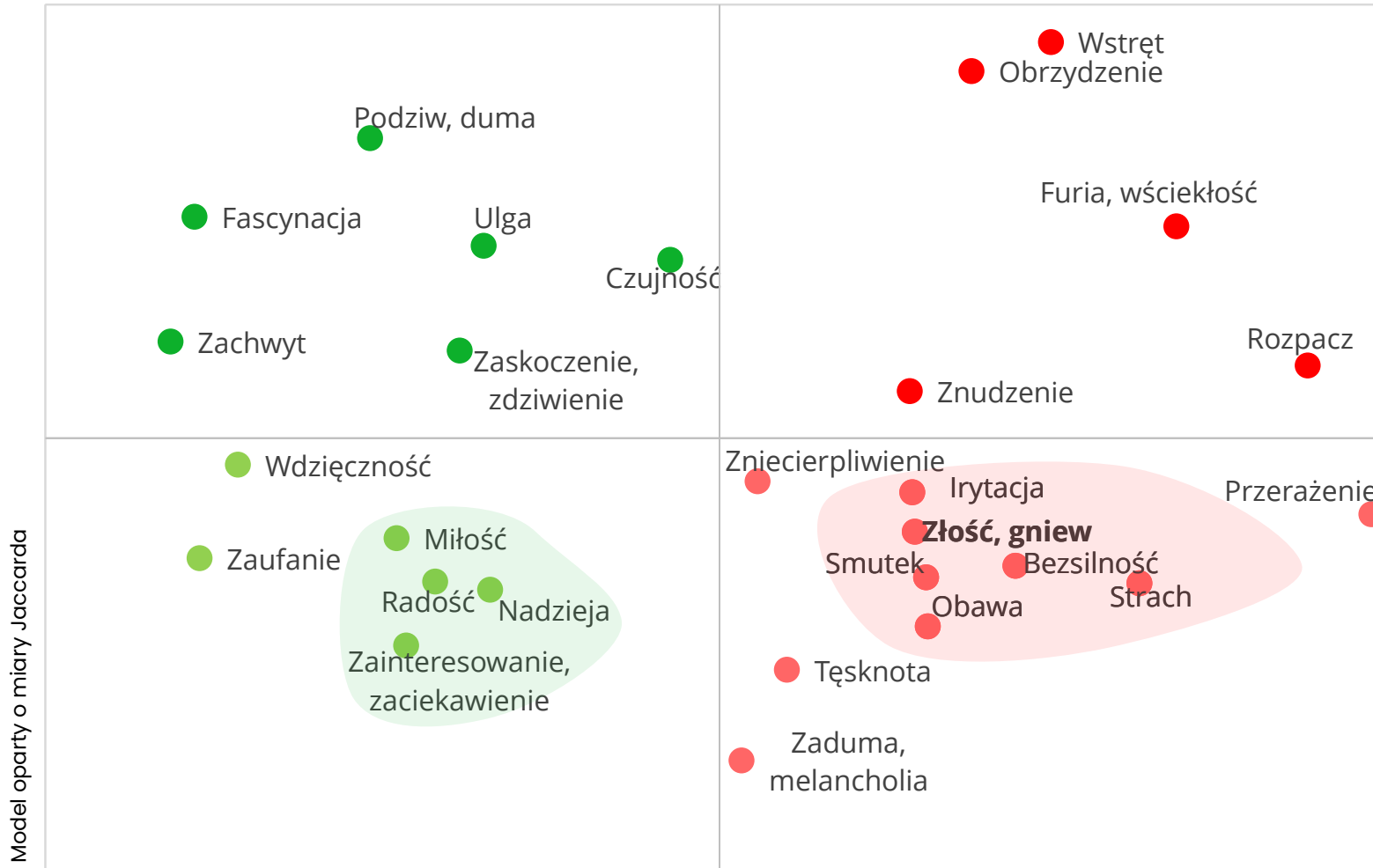
Złość w czasach VUCA

BEZSILNOŚĆ

Ja w środku



Czy wiesz co stoi za złością?

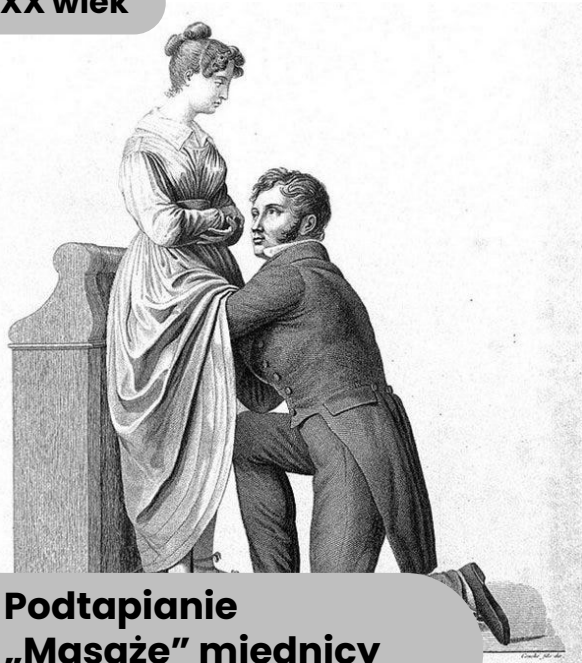


E2. [...] Pomyśl o różnych sytuacjach z wczorajszego dnia i wskaż wszystkie odczucia i emocje, jakie odczuwałeś/aś nawet przez chwilę.

Źródło: Omnibus Grupa 4P, n=1010, Polacy 18-70l., 4-8.04.2024

"Leczenie" złości kiedyś – nie tak dawno...

XIX/XX wiek



- Podtapianie
- „Masaże” miednicy
- Terapia leżeniem

1p. XX wieku



- Lobotomia
- Elektrowstrząsy



- Hipnoza
- Psychoanaliza

„Ja się nie złościę. Zamiast tego, hoduję w sobie guza.” Woody Allen, *Manhattan*



Konsekwencje tłumionej / niewłaściwie wyrażanej złości

40% wyższe ryzyko rozwoju chorób sercowo-naczyniowych i depresji

33% wyższe ryzyko wystąpienia stwardnienia rozsianego

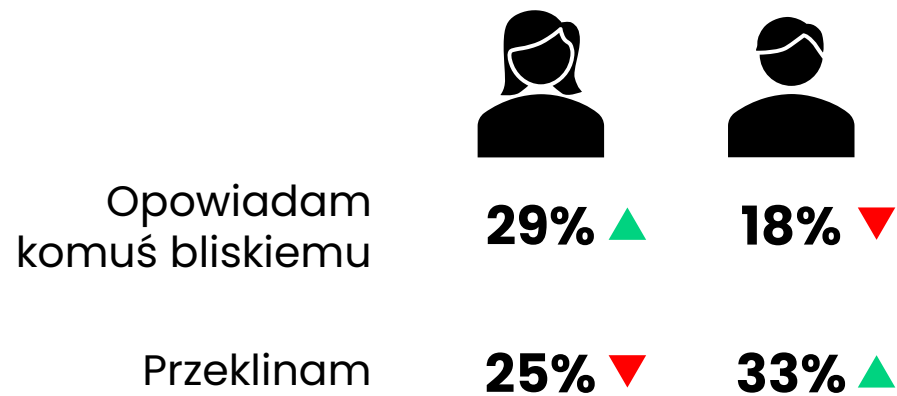
3x większe ryzyko rozwoju IBS, migren, fibromialgii

2x większe ryzyko rozwoju demencji i innych form neurodegeneracji

4-krotnie wyższa przedwczesna umieralność (zaobserwowana u kobiet)

Złość a płęć

Kiedy coś / ktoś
mnie zirytuje, zezłości...



Podwójne standardy

„Wścieka się,
pewnie ma PMS”



„Wkurzył się, bo
miał powód”



Z7. Kiedy coś lub ktoś Cię zirytuje, zezłości, wkurzy, co zdarza Ci się robić najczęściej?

Źródło: Omnibus Grupa 4P, n=1010, Polacy 18-70l., 4-8.04.2024

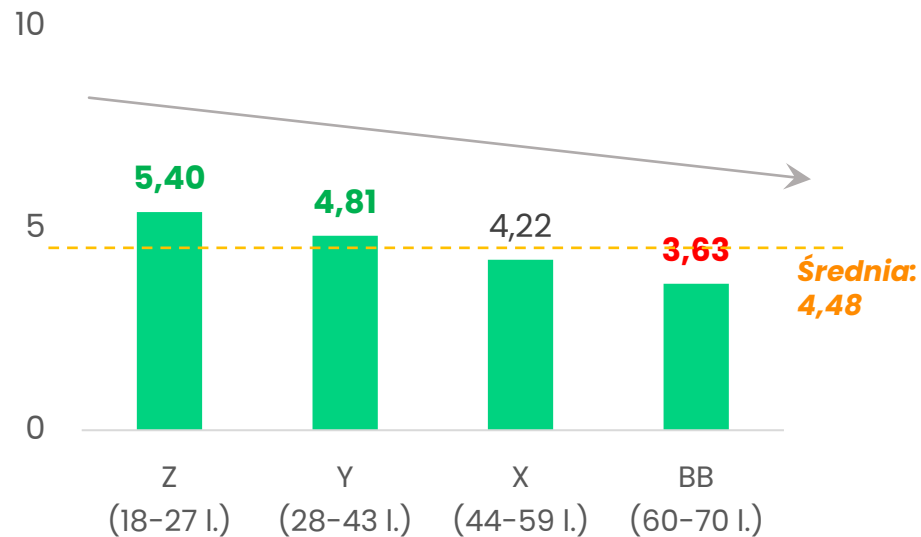
Największą skłonność do tłumienia złości przejawiają...

- Osoby z **niską samooceną**
- Introwertycy
- Osoby o **wysokiej potrzebie akceptacji**
- Kobiety żyjące w **kulturach patriarchalnych**
- Osoby **wychowywane w surowym środowisku**
- Osoby **pracujące przy obsłudze klienta**
- Osoby żyjące w **związkach zależnościowych**

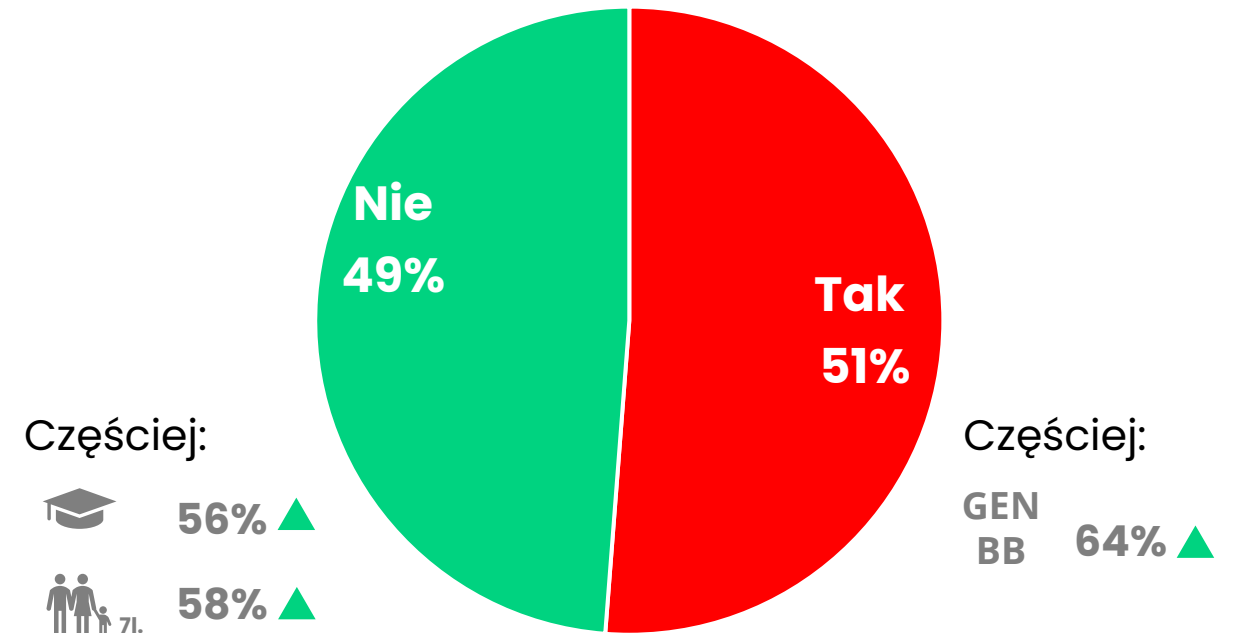


Złość wśród Polaków

Kto jest bardziej „wkurzony”?



Czy złość jest zła?



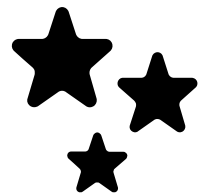
Z1.1. [...] Zaznacz na suwaku, w jakim stopniu odczuwałeś/aś irytację, złość, wkurzenie wczoraj (0-10) / Z14. Czy złość jest zła?

Źródło: Omnibus Grupa 4P, n=1010, Polacy 18-70l., 4-8.04.2024

Kto „wkurza” Polaków?



Partner/ partnerka **27%**



Osoby publiczne
oglądane w TV, online **25%**



Znajomi z pracy **16%**



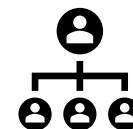
Rodzice **15%**



Dzieci (własne) **15%**



Przypadkowe
osoby **15%**



Szef/ szefowa **12%**

Z6. [...] W kontakcie z kim zdarza Ci się najczęściej odczuwać irytację, złość, wkurzenie?

Źródło: Omnibus Grupa 4P, n=1010, Polacy 18-70l., 4-8.04.2024

Źródłem złości są też grupy społeczne

Politycy

52%



Księża

22%



Uczestnicy ruchu drogowego

22%



Z8. W kontakcie z którymi z tych grup społecznych najczęściej odczuwasz irytację, złość, wkurzenie? Wskaż maks. 3 odpowiedzi.

Źródło: Omnibus Grupa 4P, n=1010, Polacy 18-70l., 4-8.04.2024

A Ciebie co ostatnio wkurzyło?



„Dostałem **niewykonalne zadanie w pracy – chciałem udusić szefa**”

„Wkurza mnie, że mój mąż codziennie pije alkohol. **Trwa to już tak długo, że nie zwracam na to większej uwagi**”

„**W pracy natłok zleceń**, złość na poprzednią osobę za to, że za mało zrobiła i **wszystko spadło na mnie**”

„Dziecko chciało coś, co było bardzo drogie, więc **trochę się zirytowałem, że nie stać mnie na to**”

„**Poprosiłam dziecko, żeby sprzątnęło** swoje karty rozrzucone na podłodze. **Z pięć razy**”

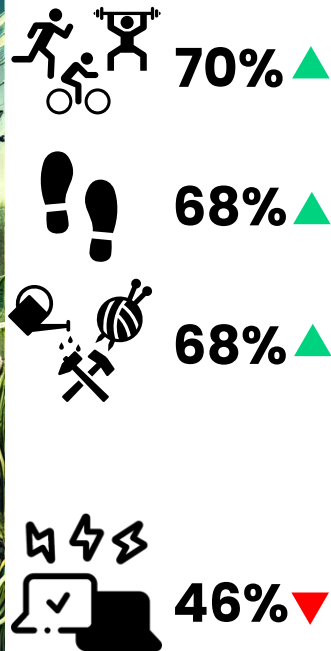
„**Nieporozumienie z mamą**, która nie miała racji, a mimo to krzyczała. **Byłem wtedy zdenerwowany i ciśnienie mi skoczyło. Przeklinałem w głębi duszy**”

Z3. Przypomnij sobie konkretną sytuację z ostatnich dni, w której poczułeś/aś irytację, złość, wkurzenie. Napisz krótko, czego dotyczyła.

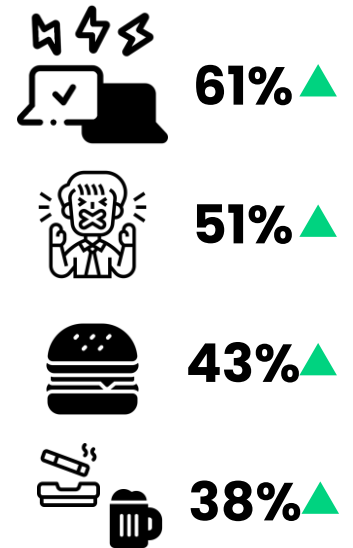
Źródło: Omnibus Grupa 4P, n=1010, Polacy 18-70l., 4-8.04.2024

Sposób reakcji ma znaczenie

ULGA 58%



POGORSZENIE* 25%

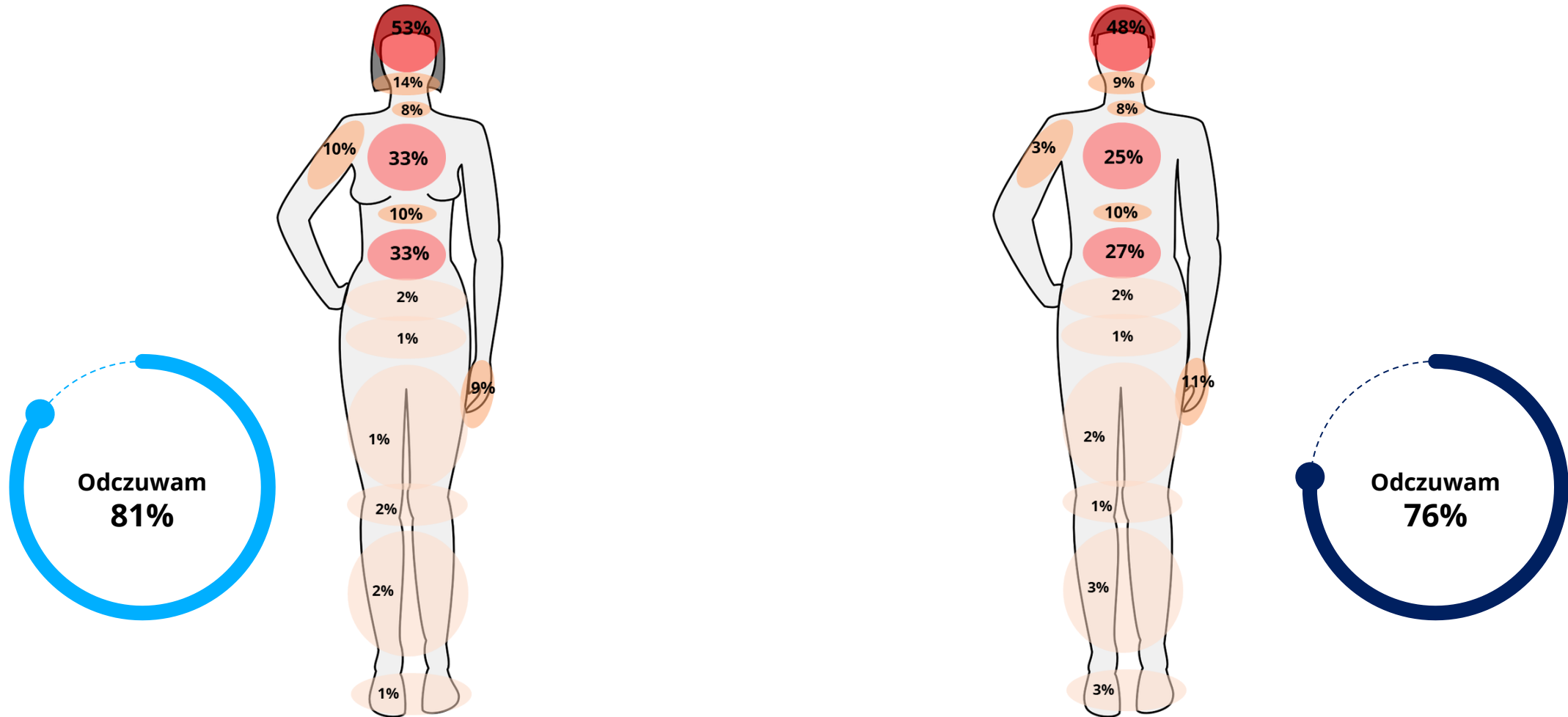


*winę, większą złość, ciężar, wyrzuty sumienia

Z4b. Co poczujesz/aś, kiedy „dateś/aś upust” swojej złości w tej sytuacji?

Źródło: Omnibus Grupa 4P, n=1010, Polacy 18-70l., 4-8.04.2024

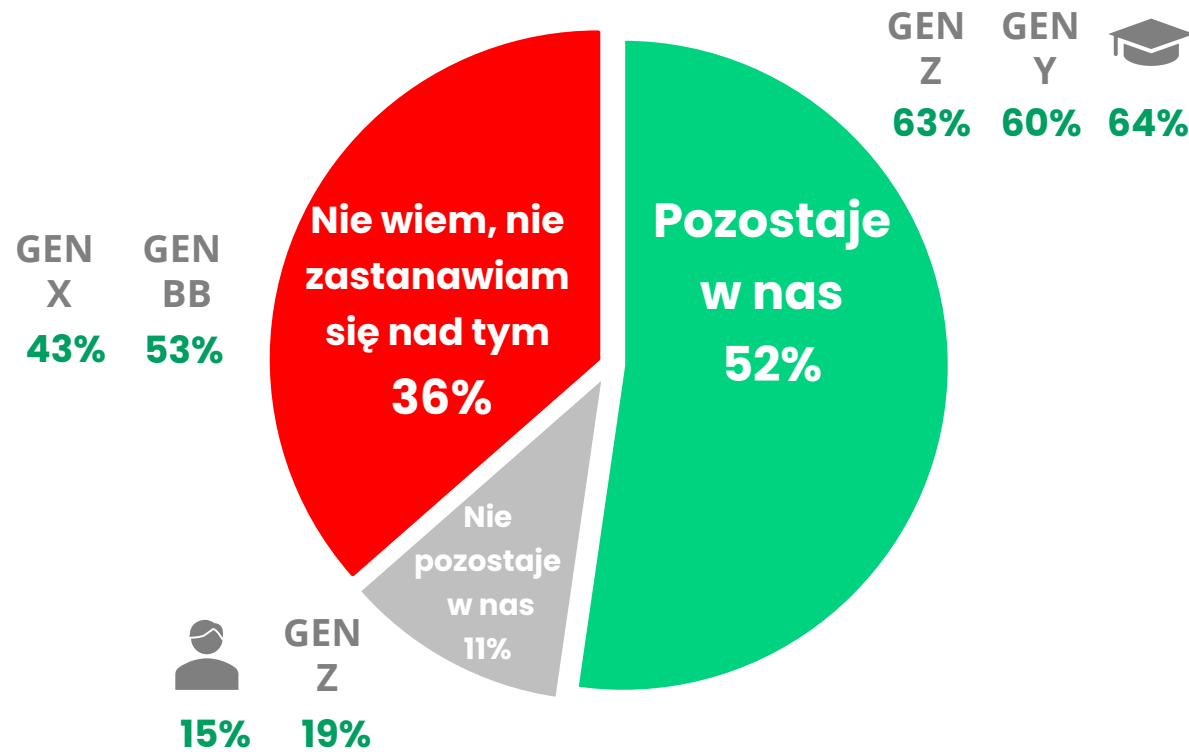
Gdzie odczuwamy złość?



Z10. Zaznacz na modelu, w których obszarach ciała czujesz napięcie, ból, kiedy przeżywasz złość, irytację, wkurzenie.

Źródło: Omnibus Grupa 4P, n=1010, Polacy 18-70l., 4-8.04.2024

Co się dzieje z niewyrażoną złością?



Z11. Czy myślisz, że niewyrażona złość w nas pozostaje?

Źródło: Omnibus Grupa 4P, n=1010, Polacy 18-70l., 4-8.04.2024

Sposoby radzenia sobie ze złością

ZASTOSOWANE OSTATNIO



REKOMENDOWANE PRZEZ SPECJALISTÓW

- Zauważ, zaakceptuj
- Zastosuj **techniki** oddechowe
- Zastosuj metodę **uziemiania**
- Ćwicz **stawianie granic**
- Medytuj **regularnie**
- **Uwolnij**: wybiegaj, wytup, wykrzycz

Z4. Jak zareagowałeś/aś w związku z uczuciem irytacji, złości, wkurzenia, które poczułeś/aś w tej sytuacji?

Źródło: Omnibus Grupa 4P, n=1010, Polacy 18-70l., 4-8.04.2024

Co powiecie na „RUNger”?

RUN
GER



Zwizualizuj i wykrzycz... w eter!



Źródła

Badanie własne:

1. *Omnibus Grupa 4P, n=1010, Polacy 18-70l., 4-8.04.2024*

Dane zastane:

1. *Brescoll, Victoria L., and Eric Luis Uhlmann, 2008*
2. *Davidson, K. W., Mostofsky, E., & Whang, W., 2010*
3. *Grynderup i współpracownicy, 2013*
4. *Lackner, J. M., & Gureje, O., 2003; Burns, J. W., & Quartana, P. J., 2010*
5. *Csernansky, J. G., Schindler, S. E., & Morris, J. C., 2015*
6. *Mental Health and Physical Activity, 2015*

Multimedia:

1. Chat GPT
2. www.tenor.com
3. www.flickr.com
4. <https://www.youtube.com/watch?v=fvOR-XahOkw>