

Sociolog Scott Schieman sa Univerziteta Toronto istražuje razloge ljutnje. Posebno ga zanima što to navodi ljude da eksplodiraju od srdžbe, a što ih samo iritira – i to podnose u razmjernoj tišini. Anketirao je oko hiljadu Amerikanaca, svih dobnih grupa.

Scott Schieman je identificirao tri glavna razloga za ljutnju mladih, koji se češće tako osjećaju nego druge dobne skupine. Evo prvog.

"Mladi se žale da nemaju puno vremena. Tu je pritisak na radnom mjestu, ili u porodici. A nakon što podmire sve svoje obveze, ne ostaje im vremena za bilo što drugo. Dakle, taj osjećaj bio je jedan od glavnih predznaka ljutnje, i češći je kod ljudi u dvadesetim i tridesetim godinama."

Scott Schieman kaže da su druga dva uzročnika stresa kod mladih – novac i problemi na poslu. Istraživanje je također pokazalo da ljudi koji imaju malu djecu ispoljavaju ljutnju češće od ostalih. Scott Scheiman dodaje da su ovakvi rezultati logični - s godinama, većina se ljudi nauči nositi sa stresnim situacijama.

"Kako starimo, stičemo sposobnosti da odbacimo one veze u životu koje nisu zdrave po nas, postajemo selektivniji kad su u pitanju emocionalna iskustva. Jednostavno, odbacujemo problematične stvari a naglasak stavljamo na relaksaciju i mir."

Ovo istraživanje također pokazuje da se obrazovaniji ljudi manje ljute, u usporedbi s onima koji su manje obrazovani.

"Kada visoko obrazovani ljudi osjećaju ljutnju, oni u pravilu poduzmu korake kako bi otklonili njezine uzroke. Drugim riječima, pokušavaju promijeniti situaciju, ili razgovaraju o tome sa drugima. Obrazovanje ljude uči kognitivnoj fleksibilnosti. Takvi ljudi obično razmotre nekoliko različitih opcija, a i bolje kontroliraju ljutnju."

Ono što je bilo zajedničko svim ispitanicima u ovom istraživanju bio je osjećaj blage iritiranosti – zbog recimo zastoja u prometu, kvara na kućnom aparatu, ili pak zbog nepristojnosti nekog neznanca na ulici. Od ovakvih svakodnevnih frustracija ne mogu nas zaštititi niti godine a niti obrazovanje – kaže Scott Schieman. Rezultati njegovog istraživanja bit će objavljeni kao poglavlje knjige pod naslovom "Međunarodni priručnik o uzrocima ljutnje".

Tri glavna razloga za ljutnju mladih

Autor Redakcija

Izvor: VoA News

www.medicina.ba

04.01.2010.