

Celem projektu jest sprawdzenie efektywności różnych strategii regulacji złości oraz znaczenia cech człowieka w tej efektywności. Efektywność regulacji złości polega na zmniejszeniu nieprzyjemnych odczuć z powodu doświadczania złości oraz powrót do równowagi psychicznej sprzed jej pojawienia się. Projekt odpowie na pytanie czy istnieją uniwersalne pod względem skuteczności strategie radzenia sobie ze złością czy raczej skuteczność jest uzależniona od cech posiadanych przez człowieka. Pośród psychologicznych właściwości, które będą brane pod uwagę w tej kwestii znajdzie się temperament, inteligencja emocjonalna oraz skłonność do odczuwania złości bez konkretnego powodu. Badania polegają na przeprowadzeniu eksperymentu, w którym uczestnicy będą grali w grę, podczas której odczują złość. Następnie zostaną poproszeni o wykonanie zadania, które pozwoli zastosować im jedną ze strategii regulacji złości. Efektywność radzenia sobie ze złością będzie mierzona na podstawie różnicy nasilenia złości po zagranie w grę oraz wykonania zadania. Nasilenie emocji zostanie sprawdzone na podstawie zmian w ciele człowieka, a także informacji od uczestników badania.

Złość jest jedną z emocji, która może być doświadczana w każdym obszarze życia człowieka. Powoduje często zachowanie agresywne. Zgodnie ze stanem wiedzy na temat emocji agresja jest jednak tylko jedną z form radzenia sobie ze złością. Ponadto sposób przeżywania złości jest bardzo ważny przy problemach związanych z lękiem, nastrojem czy urazami psychicznymi. Złość jest związana również z chorobami fizycznymi, zwłaszcza z chorobami układu krążenia. Badanie tła stosowania poszczególnych strategii radzenia sobie ze złością pozwoli poznać specyfikę odczuwania tej emocji. W przyszłości umożliwi również odkrycie sposobów przeżywania złości, które będą bardziej przyjazne dla otoczenia, a jednocześnie będą odpowiadały cechom każdego człowieka. Pozwoli to z pewnością podnieść jakość relacji między ludźmi oraz życia każdego człowieka.