

Занятие 13. Особенности эмоционального реагирования в конфликтах. Гнев и агрессия. Разрядка эмоций.

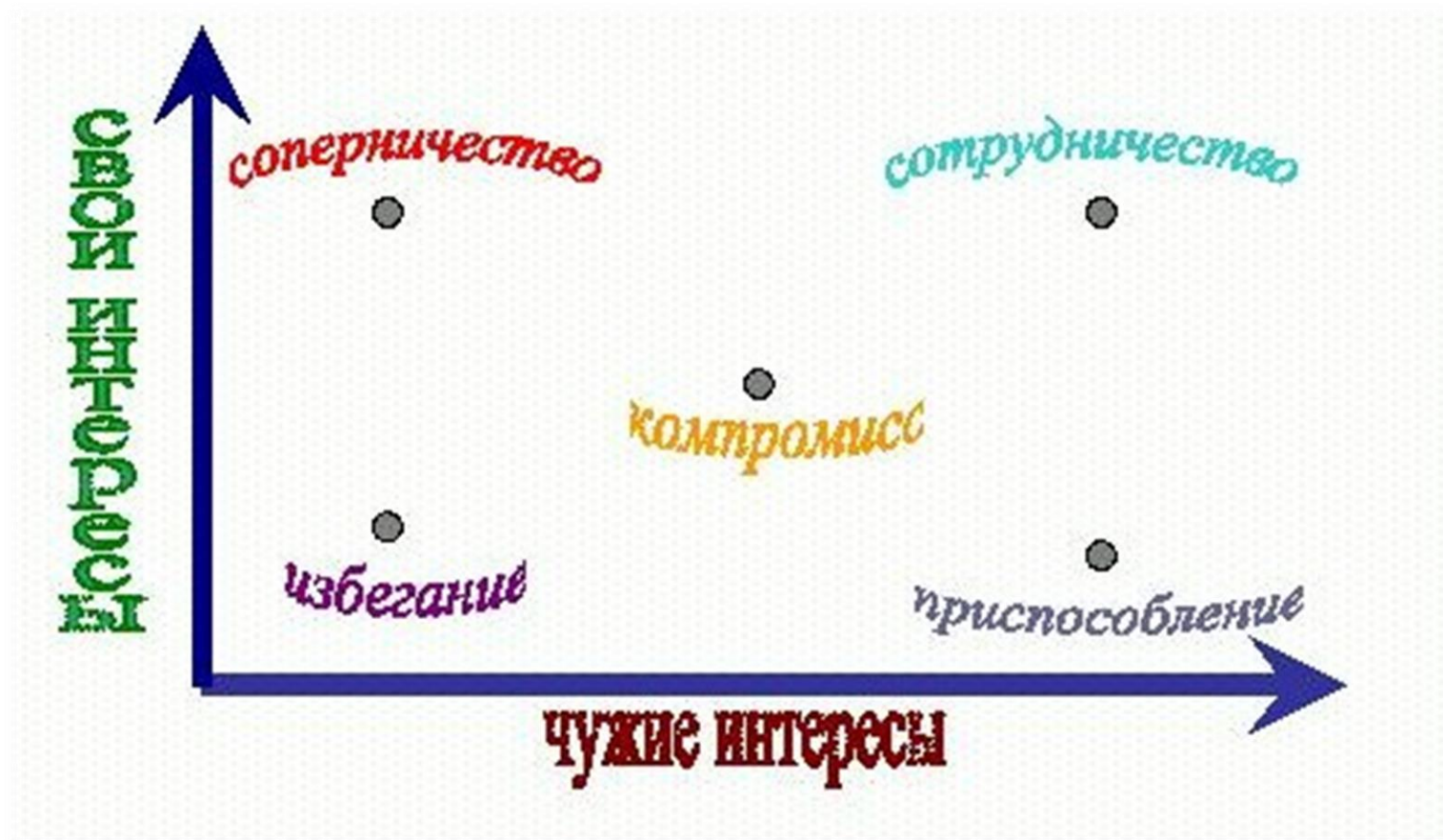


Цель занятия:

- Дать представления об особенностях эмоционального реагирования в конфликтах, о понятиях гнев и агрессиях; об особенностях разрядки эмоций.

- Эмоциональное реагирование в конфликтах демонстрирует «лицо» общающихся: одни люди ведут себя сдержанно, другие впадают в гнев; одни начинают плакать, другие искать защиту и покровительство и т.п. При конфликте проявляются черты человека, о существовании которых он, возможно, не подозревал. Конфликт может показать достоинства и недостатки человека. Причем эмоциональное реагирование и соответствующее поведение могут стать источником постоянных переживаний, тревог, поскольку наши эмоции заставляют нас действовать нерационально, т.е. в конфликте у человека доминирует не разум, а эмоции, что ведет к аффекту, когда сознание просто отключается и человек просто не отвечает за свои слова и действия. Важно научиться управлять собственными эмоциями, т.е. направлять их в нужное русло.
- Существуют пять стратегий реагирования и поведения в конфликте.

Стратегии поведения в конфликте



Соперничество

- стратегия поведения в конфликте, направленная на достижение собственных интересов без учета интересов оппонента или в ущерб им, основанная на стремлении во что бы то ни стало победить.

Приспособление

- стратегия, ориентированная на интересы соперника, стремление сгладить конфликт и восстановить гармонию в отношениях путем уступок и готовности поступиться своими интересами ради примирения.

Избегание

- такое поведение в конфликте, когда участник конфликта стремится выйти из конфликта, тактика нежелания отстаивать чьи-либо интересы в конфликте, в том числе и свои собственные.

Компромисс

- стратегия поведения, ориентированная на урегулирование конфликта путем взаимных уступок и частичного удовлетворения интересов каждой из конфликтующих сторон.

Сотрудничество

- стратегия поведения, ориентированная на совместный поиск участниками конфликта конструктивного, взаимовыгодного решения.

В конфликте люди могут демонстрировать гнев и агрессию.

- **Гнев** — отрицательно окрашенная эмоция, направленная против испытываемой несправедливости, и сопровождающийся желанием устранить её.
- **Агрессия** — мотивированное деструктивное поведение, противоречащее нормам сосуществования людей, наносящее вред объектам нападения, приносящее физический, моральный ущерб людям или вызывающее у них психологический дискомфорт.

- При конфликтах большое значение для восстановления имеет **саморегуляция**, которая рассматривается как управление своим психоэмоциональным состоянием. Психоэмоциональное состояние достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием. Приемы саморегуляции можно применять в любых ситуациях.

- Выделяют *естественные способы регуляции* организма: длительный сон, еда, общение с природой и животными, массаж, занятие спортом, танцы, музыка и др. Однако подобные средства не всегда можно применять на рабочем месте, непосредственно в тот момент, когда возникла напряженная ситуация или накопилось утомление
- Наиболее доступными способами саморегуляции являются: смех, улыбка, юмор, размышления о хорошем, приятном (например: образ моря и солнца); различные движения типа потягивания, расслабления мышц; наблюдение за пейзажем, если вид из окна позволяет это; рассматривание цветов в помещении, вдыхание свежего воздуха во время обеденного перерыва. Если предоставляется возможность, сполосните руки холодной водой, умойтесь. Повторите процедуру через 15-20 минут.

Вопросы для закрепления материала и самопроверки:

- Раскройте сущность каждой стратегии поведения в конфликте.
- Каким образом осуществляется контроль над эмоциональным состоянием?

Используемая литература:

- Г.М. Шеламова Деловая культура и психология общения Издательство «Академия», 2015г. Стр. 133-135