

Эмоциональное реагирование в конфликтах и саморегуляция

1. Особенности эмоционального реагирования в конфликтах. Гнев и агрессия. Разрядка эмоций.
2. Влияние толерантности на разрешение конфликтной ситуации.
3. Приемы саморегуляции поведения в процессе межличностного общения

**1. Особенности эмоционального
реагирования в конфликтах. Гнев и агрессия.**

Разрядка эмоций.

Тормозить себя нужно на каждом шагу, и
это должно превратиться в привычку...
человек без тормоза -- это испорченная
машина. А.С.Макаренко

Эмоциональные источники конфликта

классификация эмоциональных процессов А.Н. Леонтьева

виды эмоциональных процессов: аффекты, эмоции и чувства.

Аффекты сильные и относительно кратковременные эмоциональные переживания, сопровождаемые резко выраженными двигательными и висцеральными (в переводе с латинского висцеральный - внутренний) проявлениями, содержание и характер которых может изменяться, в частности, под влиянием воспитания и самовоспитания.

Эмоции представляют собой более длительные (по сравнению с аффектом) состояния, иногда слабо проявляющиеся во внешнем поведении. Они имеют выраженный ситуационный характер, т.е. выражают оценочное личностное отношение к складывающимся или возможным ситуациям.

Чувства - это особый вид эмоциональных переживаний, носящих выраженный предметный характер и отличающихся сравнительной устойчивостью, они связаны с представлением о некотором объекте -- конкретном или обобщённом (например, чувство любви к человеку, к Родине).

Эмоциональные процессы чаще всего окрашены позитивно или негативно. Любая деятельность порождает у человека положительную или отрицательную эмоцию, чувство, связанное с удовольствием или неудовольствием.

К. Изард

пришел к заключению о существовании базовых эмоций.

Базовые эмоции - это элементарные эмоции, которые больше ни на что не расщепляются, и сами являются составляющими остальных сложных эмоций. Многие из этих эмоций являются врожденными.

Базовые эмоции, в основном, отрицательные. Более разнообразие отрицательных эмоций обусловлено тем, что они дают информацию о характере неблагоприятных обстоятельств и, соответственно, возможность более успешно осуществлять адаптацию к ним.

К положительным относятся интерес и радость.

Интерес - положительное эмоциональное состояние, способствующее развитию навыков и умений, приобретению знаний. Интерес-возбуждение -- это чувство захваченности, любопытства.

Радость - положительная эмоция, связанная с возможностью достаточно полно удовлетворить актуальную потребность, вероятность чего до этого была невелика или неопределенна.

Радость сопровождается самоудовлетворенностью и удовлетворенностью окружающим миром. Препятствия к самореализации являются препятствиями и для появления радости.

- Удивление -- не имеющая четко выраженного положительного или отрицательного знака эмоциональная реакция на внезапно возникшие обстоятельства. Удивление тормозит все остальные эмоции, направляя внимание на новый объект и может переходить в интерес.

Остальные эмоции проявляются в негативных переживаниях.

- Страдание (горе)
- Гнев
- Отвращение
- Презрение
- Страх
- Стыд
- Вина

Неотъемлемой составляющей любого конфликта является ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ВКЛЮЧЕННОСТЬ.

- Отрицательные эмоции в конфликтной ситуации доминируют и являются основной причиной перехода конфликтной ситуации в конфликт, поскольку, переполняя сознание человека, способны заставить его действовать нерационально.
- Эмоциональные источники конфликта связаны с базовыми потребностями людей:
 1. Эмоции, связанные с потребностью контролировать людей, влиять на них, добиваться желательного социального статуса.
 2. Эмоции, связанные с потребностью получать одобрение со стороны других людей, переживать принадлежность к значимой для себя группе.
 3. Эмоции, связанные с потребностью справедливости, со стремлением к равенству и честности во взаимоотношениях.
 4. Эмоции, связанные с самоиндификацией - с потребностью в автономности, самореализации, позитивном образе -Я, в утверждении собственных ценностей.

Основными формами поведения, типичными для тех, кто или не обладает необходимыми умениями в управлении конфликтами или не может справиться с отрицательными эмоциями являются следующие:

- нападение на противоположную сторону, подмена ссорой обсуждения противоречий;
- привнесение в конфликт нового содержания, нерелевантность (неуместность), не обсуждение существа разногласий;
- состояние отчаяния, при этом, внешне как бы сдаются, а внутренне остаются при своем мнении или позиции;
- использование силы или власти для победы, или потеря поддержки;
- обида, психологическая защита посредством нарочитой самоуверенности;
- разговоры с посторонними о содержании конфликта или обсуждение с ними недостатков своих соперников;
- поиск половинчатых решений: компромиссов, не удовлетворяющих интересам сторон полностью.

Агрессивное поведение как проявление конфронтации

Понятие *aggredi* (агрессивный) происходит от слова *adgradi*, которое в буквальном смысле означает *gradus* - «шаг», *ad* - «на», то есть «двигаться на», «наступать».

В первоначальном смысле быть агрессивным означало «двигаться в направлении цели без промедления, без страха и сомнения».

агрессия «это любая форма поведения, нацеленная на оскорбление или причинение вреда другому живому существу, не желающему подобного обращения».

при конфронтации способа поведения, выделяют физическую и вербальную агрессию.

И та и другая может быть прямой и косвенной.

Прямая физическая агрессия выражается в физическом воздействии на другого человека (нападении, препятствовании осуществлению каких-либо действий).

Косвенная физическая агрессия выражается в ломании предметов, стучании по столу кулаком, хлопаньи дверью при уходе из помещения.

Прямая вербальная агрессия - это словесное оскорбление человека, высказываемое ему лично, а косвенная вербальная агрессия - за его спиной (в разговоре с другими людьми, не участвовавшими в конфликте).

Прямая и косвенная физическая агрессия больше присуща лицам мужского пола, а вербальная агрессия, особенно косвенная (сплетни, клевета и др.), лицам женского пола.

В зависимости от направленности агрессивного поведения различают гетероагрессию (направленность на других) и аутоагрессию (направленность на себя, самообвинение и самонаказание).

От агрессивного поведения (форма проявления агрессии) следует отличать агрессивность как свойство личности.

- **Агрессивность** - это склонность человека к агрессивному реагированию при возникновении фрустрирующей и конфликтной ситуации.
- **Агрессия** - это **поведение человека** в этих ситуациях.

Одни ученые считают, что агрессивность - это влечение, уровень которого задан человеку от рождения. Другие говорят о роли воспитания, научения путем подражания. Правы и те и другие.

- Исследования показывают, что люди хорошо различают агрессивную особенность человека, да и сам агрессивный воспринимает других как агрессивных. Агрессивность служит своеобразным психологическим барьером, мешающим установлению нормальных отношений между общающимися, т.к. агрессивность часто рассматривается как враждебность.

- Враждебность - более узкое по направленности состояние, всегда имеющее определенный объект. Часто враждебность и агрессивность сочетаются, но нередко люди могут находиться во враждебных отношениях, однако никакой агрессивности не проявляют хотя бы потому, что заранее известны ее отрицательные последствия для «агрессора». Встречается и агрессивность без враждебности, когда агрессию проявляют по отношению к людям, к которым никаких враждебных чувств не питают.
- Уровень агрессивности зависит от социального статуса человека. Наиболее высокий ее уровень наблюдается у лидеров и отвергаемых. В первом случае агрессивность поведения вызывается желанием защитить или укрепить свое лидерство, во втором - неудовлетворенностью своим положением, состоянием фрустрированности.
- Общая агрессивность человека складывается из его различных частных особенностей: вспыльчивости, обидчивости, заносчивости, подозрительности, нетерпимости, неуступчивости, склонности к доминированию, мстительности, бескомпромиссности.
- У высокоагрессивных субъектов все эти свойства выражены сильнее, однако наибольший вклад в склонность к агрессивному поведению вносят вспыльчивость, обидчивость, мстительность. Играет роль и склонность человека к демонстративности, т.е. к желанию все время производить впечатление на других людей, привлекать к себе внимание. Очевидно, именно такая склонность приводит к легко возникающей обиде, заносчивости.

Разрядка эмоций

Существует три способа устранения нежелательного эмоционального состояния:

- 1) посредством другой эмоции - сознательные усилия, направленные на активацию другой эмоции, противоположной той, которую человек переживает и хочет устранить.
- 2) когнитивная регуляция - использованием внимания и мышления для подавления нежелательной эмоции или установления контроля над нею. Это переключение сознания на события и деятельность, вызывающие у человека интерес, положительные эмоциональные переживания.
- 3) моторная регуляция - использование физической активности как канала разрядки возникшего эмоционального напряжения.

Среди специальных методик, направленных на регуляцию эмоционального состояния, наиболее эффективными являются:

- психическая регуляция (*«аутогенная тренировка»*, *«прогрессивная релаксация»*).
- изменение направленности сознания (*Отключение (отвлечение), переключение, снижение значимости предстоящей деятельности или полученного результата, контрфактическое мышление (контрфактов)*).

Конфликт решается успешнее, если обе стороны не проявляют агрессии, поэтому важно уметь управлять собственным агрессивным поведением.

1. Важно научиться понимать различия между конструктивной и деструктивной агрессией. Конструктивная агрессия - это активность, стремление к достижениям, защита себя и других, завоевание свободы и независимости, защита собственного достоинства. Деструктивная агрессия - это насилие, жестокость, ненависть, недоброжелательность, злоба, придирчивость, сварливость, гнев, раздражение, упрямство. Поэтому очень важно распознавать свои агрессивные импульсы, управлять ими и направлять их в желаемое русло, не причиняя вреда окружающим.
2. Существуют открытые и скрытые формы проявления агрессии. Если агрессия незаметна, это не значит, что ее нет. Сплетни, ирония и сарказм, игнорирование собеседника, раздражение, обида, придирки и др. - это тоже агрессия, которая причиняет окружающим не меньший, а нередко и больший вред. Важно научиться замечать в своем поведении подобные явления и научиться переводить их в конструктивные открытые формы.
3. «Группу риска» в плане агрессивного поведения в основном составляют холерики, индивиды с выраженной экстраверсией и социальной активностью, а также чувствительные меланхолики. Для холериков, важно научиться управлять своими агрессивными импульсами, осознавать их, различать деструктивные и конструктивные формы агрессии, вовремя в социально приемлемой форме отрегулировать накопившееся напряжение. Меланхоликам необходимо открыто проявлять агрессию, научиться видеть конструктивный потенциал агрессивного поведения, снизить чувство вины за выражение агрессии, а также важно управлять негативными переживаниями, повысить устойчивость к внешним раздражителям, различного рода стрессорам.

4. Умение управлять собственными агрессивными импульсами зависит от способности к их осознанию, от отношения к проблеме агрессии. Поэтому важно анализировать собственное поведение, для чего можно использовать следующие вопросы:

В каких конфликтах ситуациях и с какими людьми вы ведете себя агрессивно?

- В какой форме (деструктивно или конструктивной; вербальной или физической, скрытой или открытой) чаще всего проявляется ваша агрессивная энергия?
- Каким способом, как вы справляетесь со своей агрессивной энергией: даете ей ход или, наоборот, стараетесь сдерживать?
- Как вы относитесь к собственной агрессивной энергии: боитесь ее, наслаждаетесь ею, получаете от нее удовольствие?
- Какие ваши привычные способы разрядки агрессивной энергии?

5. Для профилактики агрессивных «вспышек» можно использовать специальные методы, например - рисунок. Вспомнить конфликтную ситуацию, во время которой испытывали сильные неприятные переживания. Сделать свободный рисунок этого переживания, выражая в нем испытанные чувства. А затем разорвать его на мелкие части и вместе с этим уничтожить все отрицательные эмоции, которые возникли в процессе воспоминаний.

6. Для повышения устойчивости к различного рода конфликтам, которые создают внутреннее напряжение, риск немотивированной агрессии, важно вести здоровый образ жизни, следить за своей физической формой, не допускать переутомления, «правильно» отдыхать, переключаться на приятные дела, развивать в себе оптимизм.

Влияние толерантности на разрешение конфликтной ситуации

Существует несколько подходов к понятию толерантности.

В первом случае толерантность понимается как терпимость по отношению к другим людям, отличающихся по их убеждениям, ценностям и поведению.

Толерантность как характеристику коммуникабельности и самоидентификации следует отнести к культурному явлению .

- Формирование этого явления происходит с помощью различных факторов:

государственная политика, средства массовой информации, образование, религия, семья.

С развитием международных отношений толерантность можно считать способом разрешения многих социальных противоречий и развития межкультурного диалога. Особенное влияние на процесс формирования толерантности оказывает семья. Именно в семье происходит первичная социализация, где осуществляется освоение микросоциума индивидом.

Приемы саморегуляции поведения в процессе межличностного общения

Психическая саморегуляция (ПС) –
это свойство организма,
которое определяется как регуляция различных
состояний, процессов и действий, осуществляемых
самим организмом с помощью психической
активности.

О. Микшик, пределы «прочности» поведения человека в критических ситуациях:

- кто - то «расклеивается» на физиологическом уровне (в сон клонит после переутомления, ступор и т.д.);
- кто - то на психическом уровне (теряет силу воли, способность думать, принимать решения);
- третий – на социально психологическом уровне сохраняет физическую и психическую мобилизованность, но изменяет своим жизненным установкам: бежит с поля боя, жертвует чужими жизнями во имя своей.

Человека можно представить, как сложную двухкомпонентную систему, состоящую из телесной и психической подсистем.

Три возможных пути влияния на состояние Человека:

- а) изменение тонуса скелетных мышц и дыхания;
- б) активное включение представлений и чувственных образов;
- в) использование программирующей и регулирующей роли слова.

Постановка цели, как первый этап саморегуляции.

Критерии цели, не приносящей удовольствие:

- Постоянно думать о проблемах, которым трудно найти решение.
- Концентрироваться на отсутствующих у вас средствах.
- Ставить перед собой глобальные цели.
- Ставить перед собой труднодостижимые цели.
- Концентрироваться на том, на что вы не имеете никакого влияния.
- Не утруждать себя определением сроков и критериев.

Методы саморегуляции

Дыхательная саморегуляция:

- 1. успокаивающее дыхание
- 2. активизирующее дыхание

Нейромышечная регуляция

- 1. расслабление мышц лица и рук
- 2. упражнения на напряжение и расслабление групп мышц.

Методы самовнушения и визуализации

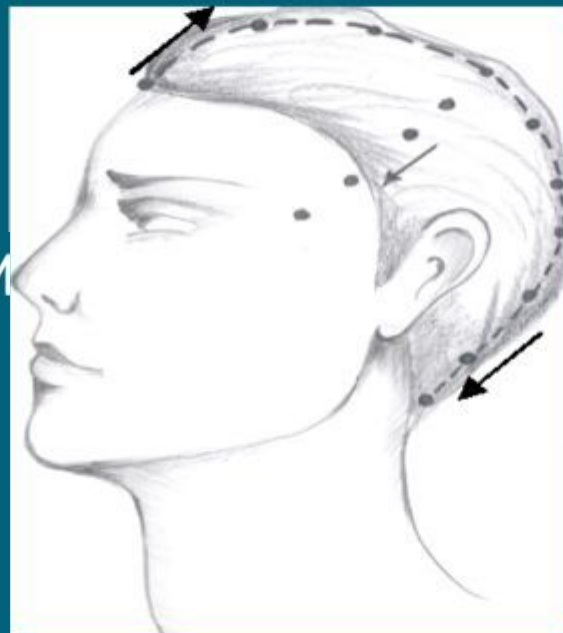
Воздействие на биологически активные точки

Снятие болевых ощущений

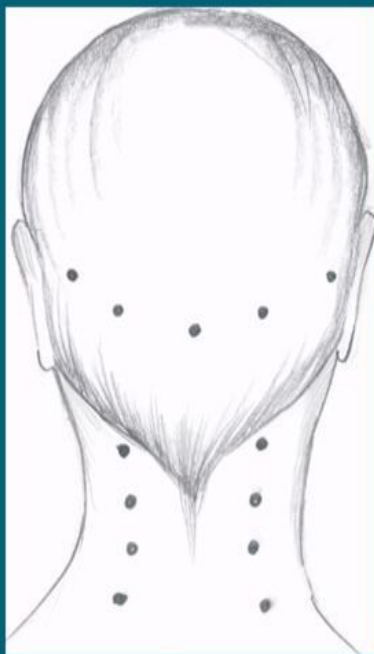
Снятие зубной боли



Снятие болевых ощущений
(снятие головной боли)



Снятие головной боли



Методы саморегуляции

```
graph TD; A[Методы саморегуляции] --> B[Выполняются самостоятельно]; A --> C[Совместно с другими специалистами]; C --> D[Самостоятельно, после подготовки со специалистом]; C --> E[Только при участии другого специалиста];
```

The diagram is a hierarchical flowchart on a dark teal background. At the top is a light blue box with a dark blue border containing the text 'Методы саморегуляции'. Two white arrows point downwards from this box to two light blue boxes with dark blue borders. The left box contains 'Выполняются самостоятельно'. The right box contains 'Совместно с другими специалистами'. From the bottom of the right box, two white arrows point downwards to two light blue boxes with dark blue borders. The left box contains 'Самостоятельно, после подготовки со специалистом'. The right box contains 'Только при участии другого специалиста'.

Выполняются
самостоятельно

Совместно с другими
специалистами

Самостоятельно,
после подготовки со
специалистом

Только при участии
другого специалиста

Приемы саморегуляции

```
graph TD; A[Приемы саморегуляции] --> B[Изменение эмоционального реагирования на стресс]; A --> C[Изменение субъективной значимости ситуации или особенностей восприятия ситуации]; B --> D[изменение тонуса скелетных мышц и управление дыханием]; B --> E[управление вниманием]; B --> F[активное включение представлений и чувственных образов];
```

Изменение эмоционального реагирования на стресс

Изменение субъективной значимости ситуации или особенностей восприятия ситуации

изменение тонуса скелетных мышц и управление дыханием

управление вниманием

активное включение представлений и чувственных образов

Виды дыхания

```
graph TD; A[Виды дыхания] --> B[брюшное]; A --> C[ключичное];
```

брюшное

Используется, когда необходимо преодолеть излишнее волнение, побороть тревогу и раздражительность, максимально расслабиться для быстрого и эффективного отдыха. Нижнее дыхание является самым продуктивным, т. к. в нижних отделах легких расположено наибольшее количество легочных пузырьков (альвеол).

ключичное

Верхнее (ключичное) дыхание применяется в тех случаях, когда необходимо взбодриться после монотонной работы, скинуть усталость и подготовиться к активной деятельности.

Нервно-мышечная релаксация



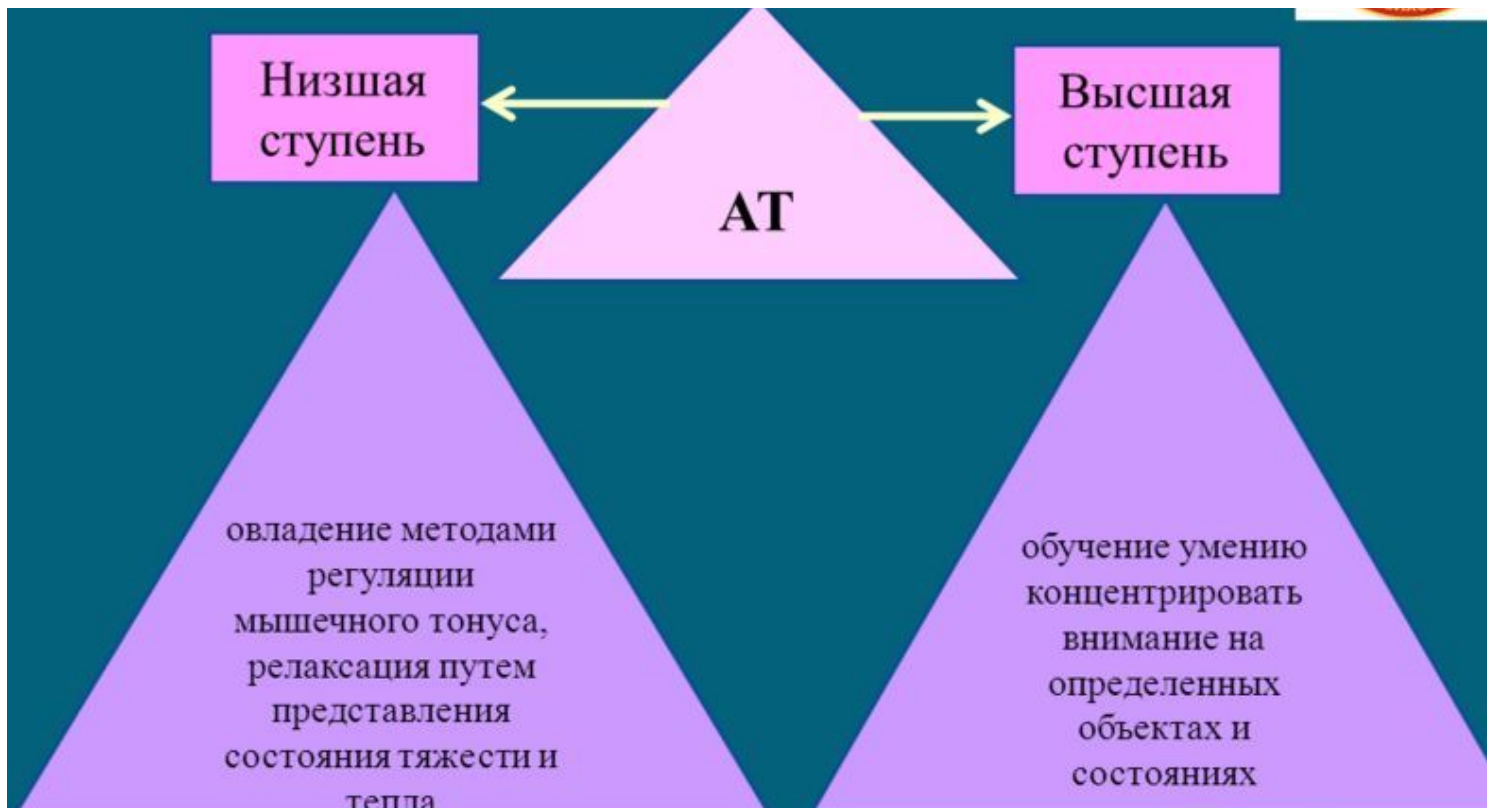
- ❖ Метод расслабления мышц тела.
- ❖ Занятия этим методом постепенно формируют привычку отслеживать состояние тонуса мышц в повседневной деятельности, что способствует нормализации психического состояния.
- ❖ Данный метод является эффективным компонентом в большинстве программ, направленных на лечение чрезмерного стресса.
- ❖ Данная методика состоит из серии упражнений, направленных на напряжение и последующее расслабление, как определенных мышечных групп, так и отдельных мышц, с целью достижения состояния глубокого расслабления.
- ❖ Перед проведением важно определить, есть ли у участника какие-либо противопоказания, связанные с мышечными или нервно-мышечными расстройствами (неврологические нарушения, слабости или повреждения мышц, костная патология).

Визуализация и самовнушение

Визуализация является важной составляющей психологической саморегуляции, представляющая собой умение произвольно создавать яркий мысленный образ (зрительный образ, в ощущениях, звуках).

Самовнушение – прием, который не требует усилий по анализу и разрешению трудной ситуации, чаще всего внушает уверенность в своих возможностях: «Я сделаю это!».

Аутогенная тренировка



Медитация

- ❖ это система психотехнических приемов, предназначенных для вхождения в определенные состояния сознания и пребывания в них во время выполнения какой-либо деятельности.
- ❖ способствует нормализации нервных процессов, повышению жизненного тонуса, формированию воли, развитию интеллектуальных способностей, изменению отдельных черт темперамента и характера, улучшению работоспособности, снижению конфликтности при взаимодействии с другими людьми.
- ❖ в аутогенной тренировке требуется волевое усилие, а в медитации необходимо ни о чем не думать, не делать никаких усилий, наблюдать за происходящими мыслями и

Идеомоторная тренировка

- ❖ Идеомоторная тренировка позволяет значительно сократить время формирования сложного двигательного навыка, корректировать ошибки в уже сформированных навыках и снизить вероятность ошибок в условиях нештатной работы техники.
- ❖ Идеомоторная тренировка – мысленное проигрывание предстоящей деятельности.

Ассоциативная методика саморегуляции

- ❖ Возможно применение методики, как в качестве психотерапевтической, так и психокоррекционной.
- ❖ Ассоциативную методику психической саморегуляции (АПСР) рекомендуется проводить в закрытой группе.
- ❖ Количество участников в группе не должно превышать 10-12 человек.
- ❖ Цикл занятий состоит из 10 ежедневных занятий под руководством ведущего.
- ❖ Продолжительность каждого занятия около часа.