**Тема 2.2 Эмоциональное реагирование в конфликтах и саморегуляция**

1. Стратегии поведения в конфликтах К. Томаса
2. Особенности эмоционального реагирования в конфликтах

**1**

Широкое распространение в конфликтологии получила разработанная К. Томасом и Р. Килменом двухмерная модель стратегий поведения личности в конфликтном взаимодействии. В основе этой модели лежат ориентации участников конфликта на свои интересы и интересы противоположной стороны.

В любом конфликте каждый участник оценивает и соотносит свои интересы и интересы соперника, задавая себе вопросы: «Что я выиграю…?», «Что я потеряю…?», «Какое значение имеет предмет спора для моего соперника…?» и т. д. На основе такого анализа он сознательно выбирает ту или иную стратегию поведения: *избегание, соперничество, компромисс, приспособление или сотрудничество*. Часто бывает так, что отражение этих интересов происходит неосознанно, и тогда поведение в конфликтном взаимодействии насыщено мощным эмоциональным напряжением и носит спонтанный характер.

Оценка интересов в конфликте – это качественная характеристика выбираемого поведения. В модели Томаса-Килмена она соотносится с количественными параметрами: *низким, средним или высоким уровнем направленности на интересы*.

Уровень направленности на собственные интересы или интересы соперника зависит от *трех обстоятельств:*

1) содержания предмета конфликта;

2) ценности межличностных отношений;

3) индивидуально-психологических особенностей личности.

Особое место в оценке моделей и стратегий поведения личности в конфликте *занимает ценность для нее межличностных отношений* с противоборствующей стороной. Если для одного из соперников межличностные отношения с другим (дружба, любовь, товарищество, партнерство и т. д.) не представляют никакой ценности, то и поведение его в конфликте будет отличаться деструктивным содержанием или крайними позициями в стратегии (принуждение, борьба, соперничество). И, наоборот, ценность межличностных отношений для субъекта конфликтного взаимодействия, как правило, является существенной причиной конструктивного поведения в конфликте или направленностью такого поведения на компромисс, сотрудничество, уход или уступку.

Графически модель стратегий поведения в конфликте Томаса-Килмена представлена на рис. 3.

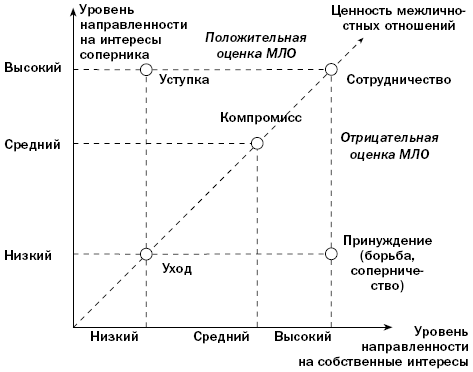
****

Рис. 3. Модель стратегий поведения в конфликте Томаса-Килмена

Наиболее эффективными стратегиями разрешения конфликта являются компромисс и сотрудничество.

**2**

Для понимания эмоциональной специфики конфликтных взаимоотношений необходимо рассмотреть эмоции и их функции в человеческой деятельности и общении.

Эмоциональные процессы отражаются в форме непосредственных переживаний, ощущений приятного или неприятного, отношения человека к миру и людям, процессам и результатам деятельности.

В отечественной психологии широкое распространение получила классификация эмоциональных процессов А.Н. Леонтьева, по которой выделяются три вида эмоциональных процессов: *аффекты, собственно эмоции и чувства*.

*Аффектами* называют 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.

*Собственно 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 деятельности порождает у человека положительную или отрицательную эмоцию, чувство, связанное с удовольствием или неудовольствием.

К. Изард, анализируя эмоциональный мир человека, 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. Большее 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*.

Имеет парадоксальную окраску *удивление*.

Остальные эмоции проявляются в негативных переживаниях: (страдание (горе), гнев, отвращение, презрение, страх, стыд, вина).

Каждая из перечисленных эмоций может быть представлена как градация состояний, возрастающих по степени выраженности: спокойное удовлетворение, радость, восторг, ликование, экстаз и т.д., или застенчивость, смущение, стыд, вина и т.д., или неудовольствие, огорчение, страдание, горе.

Эмоции функционируют особенным образом, отражая не объективное состояние внешней реальности, а, скорее внутреннее состояние личности и ее отношение к окружающему. При проявлении личностью пассивности – эмоции отражают состояние, при проявлении активности – отношение. Отличительной чертой базовых эмоций, является то, что они легко преобразовываются в желание и действие.

К.Изард считал, что из сочетаний эмоций возникают комплексы переживаний. Примером такого комплекса может выступать тревожность, возникающая при сочетании гнева и страха.

Неотъемлемой составляющей любого конфликта является эмоциональная включенность. Конфликт - это не просто различия в позициях. Эти различия, лишенные эмоциональной окраски, редко воспринимаются как конфликт, а скорее, как просто предмет для обсуждения разговора.

Конфликтные ситуации чаще вызывают у людей негативные переживания, что приводит к поведению, лишь обостряющему их. Отрицательные эмоции в конфликтной ситуации доминируют и являются основной причиной перехода конфликтной ситуации в конфликт, поскольку, переполняя сознание человека, способны заставить его действовать нерационально.