Оглавление

Введение

1. Теоретические подходы к рассмотрению конфликтного поведения человека

2. Характеристика негативных психических состояний

3. Влияние негативных психических состояний на конфликтное поведение человека

Заключение

Литература

Введение

Актуальность практического изучения конфликтологии вызывается уже тем простым житейским обстоятельством, что, соглашаясь с распространенным утверждением "худой мир лучше доброй ссоры", люди тем не менее не могут избежать дисгармонии, обходиться без конфликтов. Нередко конфликт оказывается не только неизбежным, но и приемлемым "выводом" из сложившейся ситуации, едва ли не единственным способом восстановить нарушенное равновесие во взаимоотношениях людей, позволить им прийти к согласию относительно совместных дел, частных и общих интересов, норм поведения. Если дело обстоит именно так, нужно учиться распознавать объективную и субъективную природу конфликтов, их непосредственные причины и мотивы, ориентироваться в том, в каких формах протекают конфликты и какими путями они разрешаются овладевать искусством управления ими.

Так как во многом степень конструктивного решения конфликта зависит от эмоциональной зрелости сторон, становится необходимым мониторинг возможных причин деструктивного поведения в конфликте с целью предотвращения или, в крайнем случае, уменьшения отрицательных последствий.

Одним из распространенных факторов деструктивного конфликтного поведения являются негативные психические состояния, такие как стресс, апатия, фрустрация, горе и т.п. В данной работе будет предложена характеристика данных состояний в контексте конфликтного поведения, а также попытка сопоставить психическое состояние и наиболее вероятный стиль конфликтного поведения.

1. Теоретические подходы к рассмотрению конфликтного поведения человека

Каждый конфликт по-своему уникален, неповторим по причинам возникновения, формам взаимодействия двух или более сторон, исходу и последствиям. К тому же отдельный человек и любая общность обнаруживают свою манеру налаживания и поддержания отношений с другими людьми, свой стиль поведения в конфликтных ситуациях. Но при всей несхожести манер и стилей конфликтное поведение имеет некоторые общие признаки. Это связано в первую очередь с тем, что решение той проблемы, которая стала камнем преткновения в отношениях, в определенной мере значимо для каждой из оппонирующих сторон, делает их взаимодействующими партнерами.

В литературе выделяют три основные модели поведения личности в конфликтной ситуации: конструктивную, деструктивную и конформистскую [3]. Каждая из этих моделей обусловлена предметом конфликта, образом конфликтной ситуации, ценностью межличностных отношений и индивидуально-психологическими особенностями субъектов конфликтного взаимодействия. Модели поведения отражают установки участников конфликта на его динамику и способ разрешения.

Давая общую оценку приведенным выше моделям поведения, отметим, что желательной и необходимой моделью является конструктивная. Деструктивная же модель поведения не может быть оправданной. Она способна превратить конструктивный конфликт в деструктивный.

Конструктивная модель поведения определяется следующими поведенческими характеристиками личности: стремится уладить конфликт; нацелена на поиск приемлемого решения; отличается выдержкой и самообладанием, доброжелательным отношением к сопернику; открыта и искренна, в общении лаконична и немногословна

Деструктивная модель поведения: постоянно стремится к расширению и обострению конфликта; постоянно принижает партнера, негативно оценивает его личность; проявляет подозрительность и недоверие к сопернику, нарушает этику общения.

Конформистская модель поведения: пассивна, склонна к уступкам; непоследовательна в оценках, суждениях, поведении; легко соглашается с точкой зрения соперника; уходит от острых вопросов.

Опасность конформистской модели поведения заключается в том, что она способствует агрессивности соперника, а иногда и провоцирует ее. Иначе говоря, данная модель по сути дела является деструктивной, только с противоположным знаком. Но конформистская модель может играть и положительную роль. Если противоречия, вызвавшие конфликт носят несущественный характер, то конформистское поведение ведет к быстрому разрешению такого конфликта.

Широкое распространение в конфликтологии получила разработанная К. Томасом и Р. Киллменом [4] 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 (уход, принуждение, компромисс; уступка 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—Киллмена она соотносится с количественными параметрами: низким, средним или высоким уровнем направленности на интересы.

При анализе конфликтов на основе рассматриваемой модели важно помнить, что 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.



Характеристика основных стратегий поведения

1. Принуждение (борьба, соперничество, конфронтация)

Тот, кто выбирает данную стратегию поведения, прежде всего исходит из оценки личных интересов в конфликте, как высоких, а интересов своего соперника — как низких. Выбор стратегии принуждения в конечном итоге сводится к выбору: либо интерес борьбы, либо взаимоотношения.

Выбор в пользу борьбы отличается стилем поведения, который характерен для деструктивной модели. При такой стратегии активно используются власть, сила закона, связи, авторитет и т. д. Она является целесообразной и эффективной в двух случаях. Во-первых, при защите интересов дела от посягательств на них со стороны конфликтной личности. Например, конфликтная личность неуправляемого типа часто отказывается от выполнения непривлекательных заданий, "сваливает" свою работу на других и т. п. И во-вторых, при угрозе существованию организации, коллектива. В этом случае складывается ситуация "Кто кого...". Особенно часто она возникает в условиях реформирования предприятий и учреждений. Нередко при реформировании организационно-штатной структуры предприятия (учреждения) предполагаемые "вливания" одних подразделений в другие носят необоснованный характер. И в этих случаях человек, отстаивающий интересы таких подразделений, должен занимать жесткую позицию.

2. Уход (уклонение)

Стратегия ухода отличается стремлением уйти от конфликта. Она характеризуется низким уровнем направленности наличные интересы и интересы соперника и является взаимной. Это по сути дела взаимная уступка.

При анализе данной стратегии важно учитывать два варианта ее проявления:

а) когда предмет конфликта не имеет существенного значения ни для одного из субъектов и адекватно отражен в образах конфликтной ситуации;

б) когда предмет спора имеет существенное значение для одной или обеих сторон, но занижен в образах конфликтной ситуации, то есть субъекты конфликтного взаимодействия воспринимают предмет конфликта как несущественный.

В первом случае стратегией ухода конфликт исчерпывается, а во втором случае он может иметь рецидив.

Межличностные отношения при выборе данной стратегии не подвергаются серьезным изменениям.

3. Уступка (приспособление)

Человек, придерживающийся данной стратегии, так же как и в предыдущем случае, стремится уйти от конфликта. Но причины "ухода" в этом случае иные. Направленность на личные интересы здесь низкая, а оценка интересов соперника высокая. Иначе говоря, человек, принимающий стратегию уступки, жертвует личными интересами в пользу интересов соперника.

Стратегия уступки имеет некоторое сходство и со стратегией принуждения. Это сходство заключено в выборе между ценностью предмета конфликта и ценностью межличностных отношений. В отличие от стратегии борьбы, в стратегии уступки приоритет отдается межличностным отношениям.

При анализе данной стратегии следует учитывать некоторые моменты.

• Иногда в такой стратегии отражается тактика решительной борьбы за победу. Уступка здесь может оказаться лишь тактическим шагом на пути достижения главной стратегической цели.

• Уступка может стать причиной неадекватной оценки предмета конфликта (занижение его ценности для себя). В этом случае принятая стратегия является самообманом и не ведет к разрешению конфликта.

• Данная стратегия может быть доминирующей для человека в силу его индивидуально-психологических особенностей. В частности, это характерно для конформистской личности, конфликтной личности "бесконфликтного" типа. В силу этого стратегия уступки может придать конструктивному конфликту деструктивную направленность.

При всех выделенных особенностях стратегии уступки важно иметь в виду, что она оправдана в тех случаях, когда условия для разрешения конфликта не созрели. И в этом случае она ведет к временному "перемирию", является важным этапом на пути конструктивного разрешения конфликтной ситуации.

4. Компромисс

Компромиссная стратегия поведения характеризуется балансом интересов конфликтующих сторон на среднем уровне. Иначе ее можно назвать стратегией взаимной уступки.

Стратегия компромисса не портит межличностные отношения. Более того, она способствует их положительному развитию.

При анализе данной стратегии важно иметь в виду ряд существенных моментов.

• Компромисс нельзя рассматривать как способ разрешения конфликта. Взаимная уступка часто является этапом на пути поиска приемлемого решения проблемы.

• Иногда компромисс может исчерпать конфликтую ситуацию. Это наступает при изменении обстоятельств, вызвавших напряженность. Например, два сотрудника претендовали на одну и ту же должность, которая должна освободиться через полгода. Но через три месяца ее сократили. Предмет конфликта исчез.

• Компромисс может принимать активную и пассивную формы. Активная форма компромисса может проявляться в заключении четких договоров, принятии каких-то обязательств и т. п. Пассивный компромисс — это не что иное, как отказ от каких-либо активных действий по достижению определенных взаимных уступок в тех или иных условиях. Иначе говоря, в конкретных условиях перемирие может быть обеспеченно пассивностью субъектов конфликтного взаимодействия. В предыдущем примере компромисс между двумя сотрудниками состоял в том, что никто из них не предпринимал ни прямых ни косвенных активных действий по отношению друг к другу. Через три месяца должность, на которую они претендовали, была сокращена, каждый остался при своих интересах, а отсутствие ненужных "баталий" позволило сохранить между ними нормальные отношения.

Анализируя стратегию компромисса, следует иметь в виду и то, что условия компромисса могут быть мнимыми, когда субъекты конфликтного взаимодействия достигли компромисса на основе неадекватных образов конфликтной ситуации.

Понятие "компромисс" близко по своему содержанию к понятию "консенсус". Сходство их заключается в том, что и компромисс, и консенсус по своей сущности отражают взаимные уступки субъектов социального взаимодействия. Поэтому при анализе и обосновании стратегии компромисса важно опираться на правила и механизмы достижения консенсуса в социальной практике.

5. Сотрудничество

Стратегия сотрудничества характеризуется высоким уровнем направленности как на собственные интересы, так и на интересы соперника. Данная стратегия строится не только на основе баланса интересов, но и на признании ценности межличностных отношений.

Анализируя стратегию сотрудничества в конфликтном взаимодействии, следует учитывать некоторые обстоятельства.

• Особое место в выборе данной стратегии занимает предмет конфликта. Если предмет конфликта имеет жизненно важное значение для одного или обоих субъектов конфликтного взаимодействия, то о сотрудничестве не может быть и речи. В этом случае возможен лишь выбор борьбы, соперничества. Сотрудничество возможно лишь в том случае, когда сложный предмет конфликта допускает маневр интересов противоборствующих сторон, обеспечивая их сосуществование в рамках возникшей проблемы и развитие событий в благоприятном направлении.

• Стратегия сотрудничества включает в себя все другие стратегии (уход, уступка, компромисс, противоборство). При этом другие стратегии в сложном процессе сотрудничества играют подчиненную роль, они в большей степени выступают психологическими факторами развития взаимоотношений между субъектами конфликта. Например, противоборство может быть использовано одним из участников конфликта как демонстрация своей принципиальной позиции в адекватной ситуации.

Являясь одной из самых сложных стратегий, стратегия сотрудничества отражает стремление противоборствующих сторон совместными усилиями разрешить возникшую проблему.

Во многих учебных пособиях по конфликтологии описаны пять типов конфликтных личностей [3; 4]:

* демонстративный тип обладает следующими характеристиками - хочет быть в центре внимания. Любит хорошо выглядеть в глазах других. Его отношение к людям определяется тем, как они к нему относятся. Ему легко даются поверхностные конфликты, любуется своими страданиями и стойкостью. Хорошо приспосабливается к различным ситуациям. Рациональное поведение выражено слабо. Налицо поведение эмоциональное. Планирование своей деятельности осуществляется ситуативно и слабо воплощается в жизнь. Кропотливой, систематической работы избегает. Не уходит от конфликтов, в ситуации конфликтного взаимодействия чувствует себя неплохо.
* ригидный - подозрителен. Обладает завышенной самооценкой. Постоянно требует подтверждения собственной значимости. Часто не учитывает изменения ситуации и обстоятельств Прямолинеен и не гибок. С большим трудом принимает точку зрения окружающих, не очень считается с их мнением. Почтение со стороны окружающих воспринимается как должное. Выражение недоброжелательства со стороны окружающих воспринимает как обиду. Мало критичен по отношению к своим поступкам. Болезненно обидчив, повышенно чувствителен по отношению к мнимым или действительным несправедливостям.
* неуправляемый - импульсивен, недостаточно контролирует себя. Поведение такого человека плохо предсказуемо. Ведет себя вызывающе, агрессивно. Часто в запале не обращает внимания на общепринятые нормы общения. Характерен высокий уровень притязаний. Несамокритичен. Во многих неудачах, неприятностях склонен обвинять других. Не может грамотно планировать свою деятельность или последовательно претворять планы в жизнь. Недостаточно развита способность соотносить свои поступки с целями и обстоятельствами. Из прошлого опыта (даже горького) извлекает мало уроков
* сверхточный - скрупулезно относится к работе. Предъявляет повышенные требования к себе. Предъявляет повышенные требования к окружающим, причем делает это так, что людям, с которыми он работает, кажется, что он придирается. Обладает повышенной тревожностью. Чрезмерно чувствителен к деталям. Склонен придавать излишнее значение замечаниям окружающих. Иногда вдруг разрывает отношения с друзьями, знакомыми потому, что ему кажется, что его обидели. Страдает от себя сам, переживает свои просчеты, неудачи, подчас расплачивается за них даже болезнями (бессонницей, головными болями и т.п.). Сдержан во внешних, особенно эмоциональных, проявлениях. Слабо чувствует реальные взаимоотношения в группе.
* "бесконфликтный" - неустойчив в оценках и мнениях. Обладает легкой внушаемостью. Внутренне противоречив. Характерна некоторая непоследовательность поведения. Ориентируется на сиюминутный успех в ситуациях. Недостаточно хорошо видит перспективу. Зависит от мнения окружающих. Излишне стремится к компромиссу. Не обладает достаточной силой воли. Не задумывается глубоко над последствиями своих поступков и причинами поступков окружающих.

2. Характеристика негативных психических состояний

Каждый человек ежедневно испытывает различные психические состояния. При каком-то одном умственная или физическая работа протекает легко и продуктивно, а при другом – трудно и неэффективно. Выделяют общие психические состояния и эмоциональные состояния.

Проблема состояния и сам термин "состояние" давно привлекает умы представителей философии, естественных и гуманитарных наук. Впервые вопрос о понятии "состояние" поставил Аристотель, определив его как вид качества, которое легко поддается измерению, но отличается от свойств вещества [8].

Как правило, для оценки состояния используют несколько показателей этого явления. Таким образом, в отношении конкретного психического качества термин "состояние" используется как интегральный показатель, характеристика проявления этого качества.

Различные авторы дают разные определения понятия "психическое состояние". Некоторые из них, как например Джемс, о теории которого уже упоминалось выше, идентифицирует понятие "состояние" и "процесс", другие, например, Рибо, - сводят понятие "психическое состояние" к понятию "состояние сознания", третьи, так или иначе, связывают психические состояния с характеристиками эмоциональной сферы (А.Ф. Лазурский, К.К. Платонов, А.А. Смирнов и др.).

В отечественной науке, вопрос о различных состояниях психики человека впервые детально рассматривался в клинической и общей психопатологии, особенно в связи с отклоняющимся поведением. Термин "состояние психики" используется для характеристики, т.е. выделения наиболее выраженных проявлений психической сферы человека: состояние возбуждения и торможения; различные градации состояния бодрствования; состояния ясности или помрачения сознания; состояния подъема или упадка духа, утомления, апатии, сосредоточенности, удовольствия-неудовольствия, раздражительности, страха и т.д. В тоже время еще В.М. Бехтерев отмечал, что состояние психической сферы не просто характеристика: от того, в каком состоянии находится человек, зависит реакция на тот или иной стимул, его поведение [1].

Общепризнанным является положение Д.Н. Левитова, который считает, что психическое состояние – "Это целостная характеристика психической деятельности за определенный период времени, показывающая своеобразие протекания психических процессов в зависимости от отражаемых предметов и явлений деятельности, предшествующего состояния и психических свойств личности" [6]. Обосновывая такое толкование психического состояния, им затрагивается вопрос о термине "состояние", выделяется четыре значения этого термина: 1) временное положение, в котором кто-нибудь, что-нибудь находится; 2)звание; 3) наличие чего-либо; 4) готовность к действию. И как отмечает автор,- "несомненно, только первое значение адекватно психическому состоянию" [5]. Таким образом, психическое состояние – временная (на каком-то отрезке времени) характеристика психической деятельности (функционирование психики).

Психические состояния, как и прочие явления психической жизни, имеют свою причину, которая заключается чаще всего в воздействии внешней среды. По существу, любое состояние есть продукт включения субъекта в какой-либо род деятельности, в ходе которой оно формируется и активно преобразуется, оказывая при этом взаимное влияние на успешность данной деятельности.

Непрерывно сменяясь, психические состояния сопровождают протекание всех психических процессов и видов деятельности человека.

На основании современных исследований можно утверждать, что неврожденные свойства человека являются статической формой проявления тех или иных психических состояний либо их совокупностей. Психические свойства являются долговременной основой, обусловливающей деятельность личности. Однако на успешность и особенности деятельности большое влияние оказывают и временные, ситуативные психические состояния человека. Исходя из этого можно дать и такое определение состояний: психическое состояние – это сложное и многообразное, относительно устойчивое, но сменяющееся психическое явление, повышающее или понижающее активность и успешность жизнедеятельности индивида в сложившейся конкретной ситуации [4].

Из всего обширнейшего пространства психических состояний человека принято особо выделять три большие группы: типично положительные (стенические) состояния, типично отрицательные (астенические) состояния и специфические состояния.

Типичные положительные психические состояния человека можно разделить на состояния, относящиеся к повседневной жизни, и состояния, относящиеся к ведущему типу деятельности человека (у взрослого человека это обучение или профессиональная деятельность).

Типично положительными состояниями повседневной жизни являются радость, счастье, любовь и многие другие состояния, имеющие яркую положительную окраску. В учебной или профессиональной деятельности таковыми выступают заинтересованность (в изучаемом предмете или предмете трудовой деятельности), творческое вдохновение, решительность и др. Состояние заинтересованности создает мотивацию к успешному осуществлению деятельности, которая, в свою очередь, приводит к работе над предметом с максимальной активностью, полной отдачей сил, знаний, полным раскрытием способностей. Состояние творческого вдохновения представляет собой сложный комплекс интеллектуальных и эмоциональных компонентов. Оно усиливает сосредоточенность на предмете деятельности, повышает активность субъекта, обостряет восприятие, усиливает воображение, стимулирует продуктивное (творческое) мышление. Решительность в данном контексте понимается как состояние готовности к принятию решения и приведению его в исполнение. Но это ни в коем случае не торопливость или необдуманность, а, напротив, взвешенность, готовность к мобилизации высших психических функций, актуализации жизненного и профессионального опыта.

К типично отрицательным психическим состояниям относятся как состояния, полярные типично положительным (горе, ненависть, нерешительность), так и особые формы состояний. К последним относятся стресс, фрустрация, состояние напряженности.

Стресс – состояние напряжения – совокупность защитных физиологических реакций, наступающих в организме человека в ответ на воздействие различных неблагоприятных факторов. Эмоциональный стресс появляется в ситуациях угрозы, опасности, обиды. при этом различные его формы – импульсивная, тормозная, генерализованная – приводят к изменениям в протекании психических процессов, эмоциональным сдвигам, трансформации мотивационной структуры деятельности, нарушениям двигательного и речевого поведения [7]. Строго говоря, стрессы бывают не только отрицательными, но и положительными – состояние, вызванное мощным положительным воздействием, сходно по своим проявлениям с отрицательным стрессом. Например, состояние матери, узнавшей, что ее сын, считавшийся погибшим на войне, в действительности жив, – это положительный стресс. Психолог Г. Селье, исследователь стрессовых состояний, предлагал положительные стрессы называть евстрессами, а отрицательные – дистрессами. Однако в современной психологической литературе термин "стресс" без уточнения его модальности употребляется для обозначения отрицательного стресса.

Фрустрация – состояние, близкое к стрессу, но это более мягкая и специфичная его форма. Специфичность фрустрации заключается в том, что это реакция лишь на особого рода ситуации. Обобщенно можно сказать, что это ситуации "обманутых ожиданий" (отсюда и название). Фрустрация – это переживание отрицательных эмоциональных состояний, когда на пути к удовлетворению потребности субъект встречает неожиданные помехи, в большей или меньшей степени поддающиеся устранению. Например, в знойный летний день человек, вернувшись домой, хочет принять прохладный освежающий душ. Но его ждет неприятный сюрприз – вода отключена на ближайшие сутки. Состояние, возникающее у человека, нельзя назвать стрессом, поскольку ситуация не представляет угрозы жизни и здоровью. Но очень сильная потребность осталась неудовлетворенной. Это и есть состояние фрустрации. Типичными реакциями на воздействие фрустраторов (факторов, вызывающих состояние фрустрации) являются агрессия, фиксация, отступление и замещение, аутизм, депрессия и др.

Психическая напряженность – еще одно типично отрицательно состояние. Оно возникает как реакция на личностно сложную ситуацию. Такие ситуации могут вызываться каждым в отдельности или совокупностью следующих факторов:

* человек не обладает достаточным количеством информации, чтобы выработать оптимальную модель поведения, принять решение (например, юноша любит девушку, но слишком мало знаком с нею, чтобы спрогнозировать ее реакцию на его попытки ухаживания или объяснения, поэтому при встрече с ней он будет испытывать состояние напряженности).
* человек выполняет сложную деятельность на пределе концентрации и максимально актуализируя свои способности (например, одновременно требуются состояние бдительности, решение интеллектуальной задачи, сложные моторно-двигательные действия – ситуация выполнения боевого задания).
* человек находится в ситуации, вызывающей противоречивые эмоции (например, стремление помочь пострадавшему, страх навредить ему и нежелание принимать на себя ответственность за чужую жизнь – этот сложный комплекс эмоций вызывает состояние напряженности).

Персеверация и ригидность – два сходных отрицательных психических состояния. Сущность обоих состояний – склонность к стереотипному поведению, пониженная адаптация к изменениям ситуации. Отличия заключаются в том, что персеверация – пассивное состояние, близкое к привычке, податливое, стереотипное, а ригидность – более активное состояние, близкое к упрямству, неуступчивое, сопротивляющееся. Ригидность в большей степени характеризует личностную позицию, чем персеверация, она показывает непродуктивное отношение человека к любым изменениям.

3. Влияние негативных психических состояний на конфликтное поведение человека

В работах Л.И. Божович, Л.С. Славиной, Б.С. Волкова, В.И. Илийчука конфликтное поведение рассматривается как результат внутренних и внешних противоречий между обществом, микросредой и самим человеком. Это результат внутренних и внешних противоречий между потребностью в самоутверждении и возможностью ее удовлетворения, между самооценкой и оценкой группы, между требованиями группы и собственными установками и убеждениями, то есть конфликтное поведение выступает как склонность человека к конфликту при взаимодействии личностных факторов и факторов внешней среды.

В свою очередь, негативные психические состояния являются реакцией человека на факторы внешней среды, то есть напрямую способны спровоцировать конфликтное поведение, а также стать следствием конфликта.

Анализируя выше изложенный материал, можно прийти к выводу, что человек, находящийся в одном из негативных психических состояний, вряд ли сможет следовать стилю сотрудничества для решения конфликтной ситуации, поскольку такое поведение требует присутствия здравого смысла и адекватных реакций на происходящее.

Сопоставление существующих стилей конфликтного поведения и характерных негативных психических состояний можно представить в таблице:

|  |  |
| --- | --- |
| Негативное психическое состояние | Наиболее вероятный стиль конфликтного поведения |
| Стресс, фрустрация | Конфронтация, уклонение |
| Нерешительность, апатия | Уступка |
| Горе | Уступка, компромисс, приспособление |
| Ненависть | Конфронтация |
| Состояние напряженности | Компромисс, приспособление |
| Персеверация | Приспособление, уступка |
| ригидность | конфронтация |

Как очевидно из таблицы, ни одно из негативных психических состояний не провоцирует человека к проявлению конструктивного стиля конфликтного поведения (сотрудничества). Основная причина заключается в пониженном уровне осознания человеком реальных причин и поводов конфликта, например, во время стресса или горя, что делает невозможным полноценный диалог с оппонентом.

Одним из характерных явлений во время конфликта является агрессия. Агрессия — это форма деструктивного индивидуально людского, биологического или социального поведения. Формы проявления агрессивности могут быть самыми разными – от внешне безобидных до самых деструктивных, от негативных до положительных, поскольку сама агрессивность буквально во всем пронизывает все формы деятельности человека. Агрессия проявляется в виде различных реакций: раздражение, негативизм, злость, подозрительность, обида, вербальная агрессия и другое. Наиболее опасной реакцией является использование физической силы против другого человека – физическая агрессия. Включение агрессии в конфликтное поведение сводит к минимуму шансы на успешное завершение конфликта.

Заключение

В отечественной психологии конфликтное поведение рассматривается как результат внутренних и внешних противоречий между обществом, микросредой и самим человеком. Это результат внутренних и внешних противоречий между потребностью в самоутверждении и возможностью ее удовлетворения, между самооценкой и оценкой группы, между требованиями группы и собственными установками и убеждениями. Выделяется 5 основных стилей конфликтного поведения: уступка, приспособление, компромисс, конфронтация и сотрудничество.

Негативное психическое состояние - это целостная характеристика психической деятельности за определенный период времени, показывающая своеобразие протекания психических процессов с преобладанием отрицательных эмоций, которые способны спровоцировать человека на деструктивные модели поведения в конфликтах.

Современная жизнь немыслима без ставших уже привычными стрессов, периодов апатии и нерешительности. К сожалению, каждое из этих состояний является возможной причиной того, что в очередном конфликте мы не добьемся желаемого в силу излишней эмоциональности или, напротив, безразличности к происходящему. Выходом из подобного замкнутого круга, на мой взгляд, является повышение осознанности своих действий в любых ситуациях, а также различные психотехники, направленные на снижение уровня напряженности и нервозности, что также способствует концентрации на текущих проблемах и способах их решения.

Литература

1. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и других. - М.: Наука, 1996. - 211с.
2. Васильев В.Л. Юридическая психология. – СПб.: Питер, 1997. – 656 с
3. Ворожейкин И.Е. Конфликтология.- М.: Инфра-М, 2004. – 240с.
4. Емельянов С.М. Практикум по конфликтологии. СПб.: Питер, 2009. - 384 с.
5. Левитов Д. О психических состояниях человека.- М.: Наука,1964.- 178с.
6. Левитов Д. Психическое состояние беспокойства, тревоги // Вопросы психологии. - 1996. - №1.
7. Новейший психологический словарь. /под ред. В.Б.Шапаря. Р н/Д.: Феникс, 2006. – 808с.
8. Шингаров Г.Х. Эмоции и чувства как форма отражения действительности - М.: Наука, 1971.-289с.