

Эмоции, возникающие в конflikте

Подготовила: педагог-психолог Кретова Н.Ю.

Регулярные конфликты существенно влияют на психофизиологическое состояние человека и отрицательно сказываются на его здоровье.

Необходимо также отметить что конфликты, как правило, сопровождаются бурными эмоциональными реакциями.



Роль эмоций в конфликтах

► Эмоции играют значительную роль и в ситуации конфликта.

В работе «Способы разрешения конфликтов» Джини Г. Скотт называет **их** **основной причиной перехода конфликтной ситуации в конфликт.**



Эмоции - особый класс субъективных психологических состояний, отражающих в форме непосредственных переживаний, ощущений приятного или неприятного, отношения человека к миру и людям процесс и результаты его практической деятельности.

Эмоции выступают как внутренний язык, как система сигналов, посредством которой субъект узнает о потребностной значимости происходящего.



Эмоции - это реакции **на ситуации**, а не на отдельный раздражитель. Человек оценивает ситуацию, создаваемую этим раздражителем, и реагирует возникновением эмоций на эту ситуацию, а не на сам раздражитель.



Эмоциональные реакции

Эмоциональные реакции (гнев, радость, тоска, страх) подразделяются на:

- ▶ эмоциональный отклик,
- ▶ эмоциональную вспышку
- ▶ эмоциональный взрыв (аффект).



Эмоциональные состояния, согласно В.М. Смирнову и А.И. Трохачеву, являются эмоциональной составляющей психических состояний.

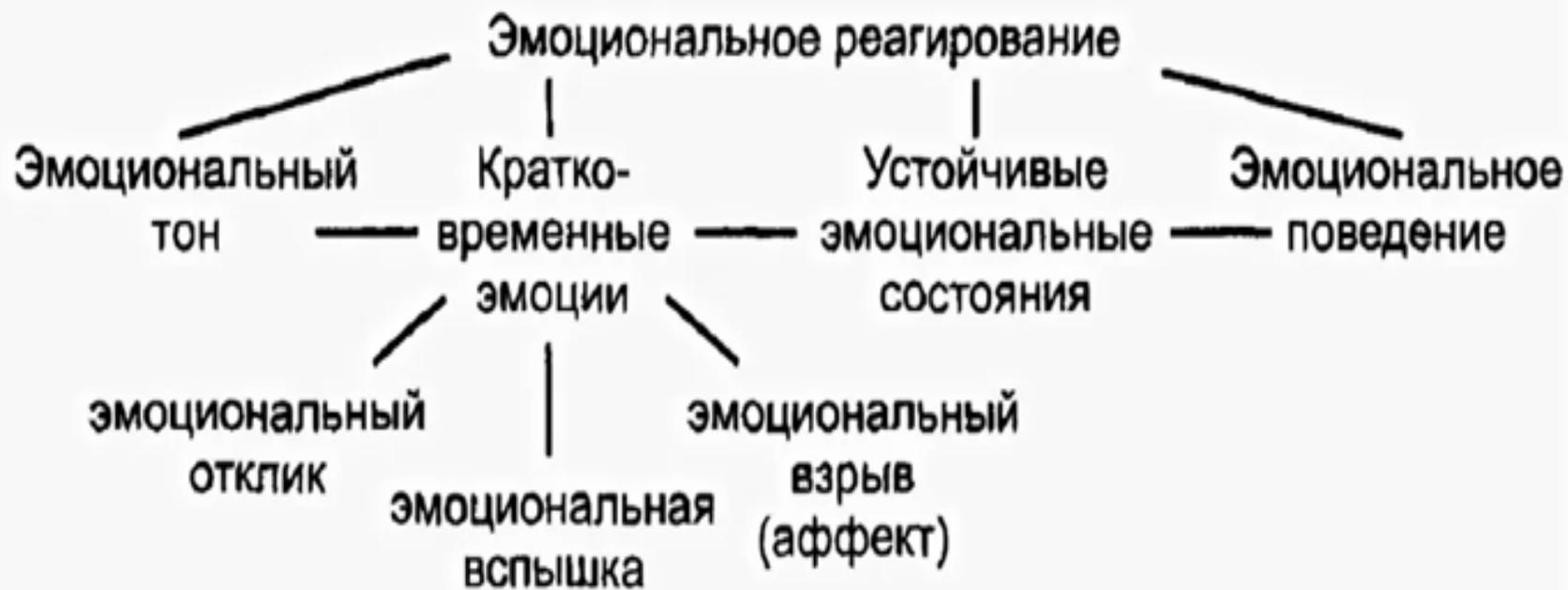


Рис. 1.1. Виды эмоционального реагирования

Эмоциональные состояния



Эмоциональные состояния

Аффект

Аффект - это кратковременное состояние, характеризующееся сильным доминирующим эмоциональным переживанием, которое в значительной степени снижает возможность человека осознавать/контролировать свое поведение.

Аффект как разновидность эмоции характеризуется:

- ▶ быстрым возникновением;
- ▶ очень большой интенсивностью переживания;
- ▶ кратковременностью;
- ▶ бурным выражением (экспрессией);
- ▶ безотчетностью, т.е. снижением сознательного контроля за своими действиями;
- ▶ диффузностью;

Эмоциональные состояния

Стресс

Стресс - это состояние психофизиологического напряжения - совокупность защитных физиологических реакций, наступающих в организме человека в ответ на воздействие различных неблагоприятных факторов.



Эмоциональные состояния

Эмоции стресса



Эмоции агрессивного ряда:

- раздражение
- досада
- возмущение
- злость
- негодование
- гнев
- ярость



Эмоции тревожного ряда:

- чувство напряжённости
- обеспокоенность
- взволнованность
- озабоченность
- взбудораженность
- ощущение опасности, угрозы
- чувство замешательства
- чувство тревоги
- страх
- смятение
- растерянность
- паника
- ужас

Эмоциональные состояния

Фрустрация— психическое состояние, вызванное неуспехом в удовлетворении потребности, желания.

ФРУСТРАЦИЯ

Типичными эмоциональными реакциями на действие фрустраторов могут быть:

агрессия

в виде замещающих действий, нередко направляемых на совершенно посторонние объекты (так называемая реакция замещения)

депрессия

Сопровождаемая беспочвенными самообвинениями, которые могут перерасти в *аутоагрессию* с попытками самоубийства, причинения себе боли, увечий

Эмоциональные проявления в конфликтах

Обида – это эмоциональная реакция на нереализованные психологические потребности во внимании, понимании, уважении, любви и т. д., свойственная, в первую очередь, детям и инфантильным взрослым.



Эмоциональные проявления в конфликтах

- ▶ **Досада** - чувство раздражения и недовольствия вследствие неудачи, обиды, печали или какой-нибудь неприятности.
Досада - это эмоциональное образование возникающее вследствие смешения чувства обиды и раздражения.



Эмоциональные проявления в конфликтах

- ▶ Понятие “**гнев**” синонимично понятиям “негодование”, “возмущение”, “злость”. По Эверетту Шострому, **негодование** - это блокированная или неполная, а также лживая эмоция.



- ✓ Искусство управления собственными эмоциями состоит в умении направлять их в нужное русло: не следует потакать своим чувствам, но и не надо их подавлять.
- ✓ Эмоции помогают нам увидеть, в каком направлении мы движемся, служат показателем наших достижений.



***БЛАГОДАРЮ
ЗА
ВНИМАНИЕ!***