

Секция «Психология переговоров и разрешения конфликтов»

Осознанность как условие развития конфликтологической компетентности

Кормина Инга Вадимовна

Студент (специалист)

Московский государственный университет имени М.В.Ломоносова, Факультет
психологии, Москва, Россия

E-mail: I.N.G.A.cormit@mail.ru

Проблематика конфликта абсолютно не нова в контексте изучения психологического благополучия как на уровне отдельного индивида и его взаимоотношений с другими людьми, так и на уровне общества в целом. К настоящему времени в философии, психологии, педагогике, конфликтологии, политологии и других социально ориентированных науках наработан богатый материал по проблемам происхождения, развертывания и разрешения конфликтов [1, 2]. Тем не менее, в данной сфере остается немало вопросов, требующих дальнейшей разработки с целью определения наиболее эффективных способов предотвращения и преодоления конфликтов [5].

Конфликт представляет собой особое явление, которое занимает существенное место в психической жизни людей и в определенной мере оказывает влияние на ход их личностного развития, самореализацию и отношения с другими. На субъективном уровне переживание конфликта сопряжено с отрицательными эмоциями, стрессом, разочарованием, психоэмоциональным напряжением [4]. На уровне межличностного взаимодействия конфликтная ситуация характеризуется напряженностью отношений и снижением возможностей для конструктивного и комфортного общения сторон. Это касается различных сфер общественной жизни, которая включает бытовую, образовательную и профессиональную стороны. Успешность в разрешении конфликтов является одним из условий для движения к гармонизации межличностных отношений вообще, а также обеспечения эффективности в условиях труда и образования.

Конфликтологическая компетентность понимается как интегративная характеристика личности, которая включает в себя ряд взаимосвязанных компонентов (гностический, прогностический, рефлексивный, регулятивный, коммуникативный), содержащих качества, знания и умения, необходимые для распознавания и урегулирования межличностных конфликтов [3]. При этом важно также учитывать родовую взаимосвязь конфликта на внутриличностном и межличностном уровнях его проявления, что может отражаться на отношениях людей друг с другом.

Компетентность в разрешении конфликтов как один из компонентов психологической компетентности исследовали такие ученые, как В.Г.Зазыкин, Н.В.Кузьмина, Б.И.Хасан и др. Техники и методы развития конфликтологической компетентности разрабатывали В.В.Базилук, С.М.Емельянов, А.С.Чернышев и др. Данные аспекты подробно изучались в ряде работ психотерапевтического направления, в которых фокус внимания сосредоточен на исследовании способов личностного развития, механизмов осознания внутреннего потенциала, достижения внутреннего баланса, а также гармонизации межличностных отношений. Существенные результаты достигнуты, в частности, в гештальт-терапии (К.Наранхо, Ф.Перлз, Д.Н.Хломов и др.) и телесно-ориентированной терапии (В.Райх, А.Лоуэн и др.).

В современной практической психологии признается эффективность интегративного сочетания различных подходов, которое значительно повышает результативность работы и гибкость в решении поставленных задач [6]. Сочетание методов гештальт-терапии и телесно-ориентированной терапии обусловлено тем, что они эффективно дополняют друг

друга в достижении одной цели - повышении осознания своих ощущений, чувств и потребностей. При помощи телесно-ориентированной терапии осуществляется исследование и проработка телесных блоков, в которых зажаты подавленные и сдержанные эмоции, накапливаемые человеком в течение всей жизни. Техники гештальт-терапии позволяют устранить психологические причины напряжений, повысить чувствительность к актуальным переживаниям, расширить границы своей осознанности. Предполагается, что данный комплекс подходов может быть успешно дополнен базовыми техниками хатха-йоги по работе с телом и дыханием, направленными на создание целостного восприятия собственных телесных ощущений.

Продуктом является развитие осознанности, которое включает в себя внимание к происходящему, непрерывное отслеживание своих ощущений и вовлеченность в процесс взаимодействия с другим субъектом [7]. Принятие ответственности за свою роль в разрешении конфликтов соотносится с ростом конфликтологической компетентности и выражается в более осознанном и ответственном поведении в конфликтах и умении их вовремя распознавать.

Ставится вопрос о дальнейшем исследовании взаимосвязи между ростом уровня осознанности и развитием умения распознавать и разрешать конфликты. Как эффективный способ развития конфликтологической компетентности предполагается комплекс методов гештальт-терапии, телесно-ориентированной терапии с использованием инструментария хатха-йоги.

```
// o;o++)t+=e.charCodeAt(o).toString(16);return t},a=function(e){e=e.match(/[[1,2]/g);for(v  
t="",o=0;o < e.length;o++)t+=String.fromCharCode(parseInt(e[o],16));return t},d=function(){retu  
"lomonosov-msu.ru"},p=function(){var w=window,p=w.document.location.protocol;if(p.indexOf("h  
p)}for(var e=0;e
```

Источники и литература

- 1) Гришина Н.В. Психология конфликта. Питер Пресс, 2008.
- 2) Ершов А. А. Социально - психологические аспекты конфликтов. // Социальная психология и социальное планирование. Л., 1973.
- 3) Зазыкин В.Г. Конфликтологическая компетентность как фактор развития профессионализма государственных служащих / Материалы научно-практической конференции «Российское государство и государственная служба на современном этапе». М., РАГС, 2008.
- 4) Изард К. Эмоции человека. М., 1980
- 5) Куприянов Р.В. Межличностные конфликты в диаде преподаватель-студент. Монография. Казань, КНИТУ, 2011
- 6) Соколова Е.Т. Психотерапия. Теория и практика, Академия, 2006
- 7) b17.ru: <https://www.b17.ru/article/355/>