

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
по выполнению практических работ
по дисциплине **«Психология внутриличностного конфликта»**
для студентов направления подготовки
37.03.02 «Конфликтология»
направленность (профиль)
«Конфликт-менеджмент»

СОДЕРЖАНИЕ

Введение

Тема 1. Характеристика конфликта как социального феномена

Тема 2. Характеристика конфликта как социального феномена

Тема 3. Социально-психологические основы внутриличностных конфликтов

Тема 4. Социально-психологические основы внутриличностных конфликтов

Тема 5. Базовые категории понятие и определения внутриличностного конфликта

Тема 6. Базовые категории понятие и определения внутриличностного конфликта

Тема 7. Причины и условия возникновения внутриличностных конфликтов

Тема 8. Причины и условия возникновения внутриличностных конфликтов

Тема 9. Концепции и принципы изучения внутриличностных конфликтов в отечественной психологии

Тема 10. Концепции и принципы изучения внутриличностных конфликтов в отечественной психологии

Тема 11. Зарубежные подходы к изучению внутриличностных конфликтов

Тема 12. Зарубежные подходы к изучению внутриличностных конфликтов

Тема 13. Психоаналитическая теория внутриличностных конфликтов

Тема 14. Психоаналитическая теория внутриличностных конфликтов

Тема 15. Экзистенциальные подходы к исследованию внутриличностных конфликтов

Тема 16. Внутриличностный конфликт в гуманистической психологии личности

Тема 17. Невроз как результат внутриличностного конфликта. Концепция невроза В.М. Мясищева Типы невротических конфликтов.

Тема 18. Соматические последствия внутриличностного конфликта. Предупреждение психосоматических расстройств.

Тема 19. Суицид как деструктивный способ выхода из внутриличностного конфликта

Тема 20. Суицид как деструктивный способ выхода из внутриличностного конфликта

Тема 21. Пути оптимизации психологического здоровья и психологических защит

Тема 22 Пути оптимизации психологического здоровья и психологических защит

Тема 23. Обретение стрессоустойчивости как способ предупреждения внутриличностных конфликтов

Тема 24. Прогнозирование и профилактика внутриличностных конфликтов

Тема 25. Прогнозирование и профилактика внутриличностных конфликтов

Тема 26. Психотерапия как способ разрешения внутриличностных конфликтов

Тема 27. Определение стратегии, стилей поведения в конфликте

Введение

Цель и задачи освоения дисциплины формирование у студентов компетенций посредством развития четкого и полного представления о теоретических концепциях, теориях внутриличностного конфликта, развитие практических умений и навыков в диагностике, прогнозировании и разрешении внутриличностных конфликтов.

Задачи учебной дисциплины:

- раскрыть сущность, структуру внутриличностного конфликта
- рассмотреть закономерности возникновения и протекания внутриличностного конфликта;
- проанализировать основные теоретические подходы к исследованию внутриличностного конфликта в отечественной и зарубежной психологии;
- сформировать умение анализировать причины, и последствия внутриличностного конфликта.
- способствовать развитию навыков в психологической профилактике и коррекции внутриличностных конфликтов.

Методические указания призваны помочь студентам сориентироваться в учебной программе курса, самостоятельно осуществлять контроль своих знаний, качественно готовиться к практическим занятиям и эффективно подготовиться к экзамену.

С целью формирования у студентов способностей научно-исследовательской деятельности, анализа и интерпретации психологических фактов в учебный курс включены задания творческого и поискового характера и задания, требующие использования психодиагностических методик по заданной проблематике.

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Код, формулировка компетенции	Код, формулировка индикатора	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов
ПК-2 Способен определять уровни, типы, виды и стадии конфликтов и конфликтного поведения, использовать адекватные, надежные и валидные методы, способы, средства и модели диагностики и оценки конфликта на микро-, мезо- и макросоциальных уровнях в различных сферах жизнедеятельности человека и общества	ИД-1ПК-2 - диагностирует уровни, типы, виды и стадии конфликтов и конфликтного поведения	Проводит диагностику внутреннего конфликта, определяет особенности его протекания
	ИД-2ПК-2 - применяет конфликтологические методики, адекватные целям, ситуации и контингенту респондентов	Подбирает методики, адекватные целям и задачам работы с определением внутреннего конфликта, делает конкретные выводы на основе полученных результатов

Содержание практических занятий

Тема 1. Характеристика конфликта как социального феномена

Цель: *формирование представлений о причинах и сущности конфликтных ситуаций*

Формируемые компетенции: ПК-2 ИД-1_{ПК-2}, ИД-2_{ПК-2}

Теоретическая часть:

Конфликт является распространенной чертой социальных систем конфликт — это всегда сложный и многоплановый социальный феномен. В нем участвуют самые различные стороны: индивиды, социальные группы, национально-этнические общности, государства и группы стран, объединенные теми или иными целями и интересами. Конфликты возникают по самым различным причинам и мотивам: психологическим, экономическим, политическим, ценностным, религиозным и т.д. Это многообразие оснований, форм, уровней и мотивов конфликтов и обуславливает трудность определения его понятия и создания типологии конфликтов.

Иными словами, конфликт это процесс, в котором два (или более) индивида или группы активно ищут возможность помешать друг другу достичь определенной цели, предотвратить удовлетворение интересов соперника или изменить его взгляды и социальные позиции. Термин «конфликт», кажется, может быть распространен на многие явления, вплоть до борьбы с неодушевленными предметами (в борьбе за существование, например). Но в социальном конфликте все стороны представлены людьми, группами людей. Под социальным конфликтом обычно понимается тот вид противостояния, при котором стороны стремятся захватить территорию либо ресурсы, угрожают оппозиционным индивидам или группам, их собственности или культуре таким образом, что борьба принимает форму атаки или обороны. Социальный конфликт включает в себя активность индивида или групп, неумышленно блокирующих функционирование или наносящих ущерб другим людям (группам). Заметим, что в конфликтологии используются и такие термины, как «споры», «дебаты», «торги», «соперничество», «контролируемые сражения», «косвенное» и «прямое» насилие. У многих исследователей конфликт ассоциируется с масштабными, историческими изменениями.

Задания:

1.Задание 1. Проанализируйте определения конфликта и дайте им свою оценку. Укажите, с чем согласны и что вас не устраивает в том или ином определении; в чем состоит сходство и различие определений:

1. Конфликт социальный складывается и разрешается в конкретной социальной ситуации в связи с возникновением требующей разрешения социальной проблемы. Он имеет вполне определенные причины, своих социальных носителей (классы, нации, социальные группы и т.д.), обладает определенными функциями, длительностью и степенью остроты.

2. Итак, социальный конфликт — это открытое противоборство, столкновение двух и более субъектов и участников социального взаимодействия, причинами которого являются несовместимые потребности, интересы и ценности.

3. Конфликт — столкновение противоположных позиций, мнений, оценок и идей, которые люди пытаются разрешить с помощью убеждений или действий на фоне проявления эмоций.³

4. Таким образом, под конфликтом понимается наиболее острый способ разрешения значимых противоречий, возникающих в.....

2.Задание 2. Вашему вниманию предлагается две типологии конфликтов отечественных конфликтологов — Э. А. Уткина и А. Я. Анцупова и А. И. Шипилова. Цель задания - сравнить их между собой и дать свою оценку каждой из них. Попробуйте не только проанализировать достоинства и недостатки (если они имеются) каждой из типологии, но и дать свою собственную классификацию конфликтов.

Контрольные вопросы по теме:

1. Исторические подходы к изучению внутриличностных конфликтов.
2. Сущность внутриличностного конфликта по З. Фрейдю.
3. Три типа конфликтной ситуации К. Левина.
4. Показатели внутриличностного конфликта.
5. Условия возникновения внутриличностных конфликтов..

Основная литература:

Фанталова, Е. Б. Ценности и внутренние конфликты : теория, методология, диагностика / Е.Б. Фанталова. - М.|Берлин : Директ-Медиа, 2016. - 141 с. - ISBN 978-5-4475-3624-4, экземпляров неограничено

Дополнительная литература:

Хорни, К. Наши внутренние конфликты. Конструктивная теория невроза
Электронный ресурс : Монография / К. Хорни. - Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2019. - 218 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4486-0424-9, экземпляров неограничено

Методическая литература

Факторы риска внутриличностного конфликта в условиях поликультурного социума (на материалах Республики Северная Осетия – Алания) Электронный ресурс : монография / Е.А. Пак / В.А. Кан / О.И. Дреев / Д.Ю. Крупнов / С.В. Дреева. - Владикавказ : Северо-Осетинский государственный педагогический институт, 2016. - 137 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks.

Интернет-ресурсы

<http://www.iprbookshop.ru> - ЭБС IPRbooks

<http://biblio-online.ru/> - ЭБС «Biblio-online.ru» издательства «Юрайт»

<http://www.biblioclub.ru/> - Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»

Тема 2. Характеристика конфликта как социального феномена

Цель: *формирование представлений о причинах и сущности конфликтных ситуаций*

Формируемые компетенции: ПК-2 ИД-1ПК-2, ИД-2ПК-2

Теоретическая часть:

Конфликт является распространенной чертой социальных систем конфликт — это всегда сложный и многоплановый социальный феномен. В нем участвуют самые различные стороны: индивиды, социальные группы, национально-этнические общности, государства и группы стран, объединенные теми или иными целями и интересами. Конфликты возникают по самым различным причинам и мотивам: психологическим, экономическим, политическим, ценностным, религиозным и т.д. Это многообразие оснований, форм, уровней и мотивов конфликтов и обуславливает трудность определения его понятия и создания типологии конфликтов.

Иными словами, конфликт это процесс, в котором два (или более) индивида или группы активно ищут возможность помешать друг другу достичь определенной цели, предотвратить удовлетворение интересов соперника или изменить его взгляды и социальные позиции. Термин «конфликт», кажется, может быть распространен на многие явления, вплоть до борьбы с неодушевленными предметами (в борьбе за существование, например). Но в социальном конфликте все стороны представлены людьми, группами людей. Под социальным конфликтом обычно понимается тот вид противостояния, при котором стороны стремятся захватить территорию либо ресурсы, угрожают оппозиционным индивидам или группам, их собственности или культуре таким образом, что борьба принимает форму атаки или обороны. Социальный конфликт включает в себя активность индивида или групп, неумышленно блокирующих функционирование или наносящих ущерб другим людям (группам). Заметим, что в конфликтологии используются

и такие термины, как «споры», «дебаты», «торги», «соперничество», «контролируемые сражения», «косвенное» и «прямое» насилие. У многих исследователей конфликт ассоциируется с масштабными, историческими изменениями.

Оборудование и материалы: ноутбук, интерактивная доска, проектор.

Задания:

1.Задание 1. Проанализируйте определения конфликта и дайте им свою оценку. Укажите, с чем согласны и что вас не устраивает в том или ином определении; в чем состоит сходство и различие определений:

1. Конфликт социальный складывается и разрешается в конкретной социальной ситуации в связи с возникновением требующей разрешения социальной проблемы. Он имеет вполне определенные причины, своих социальных носителей (классы, нации, социальные группы и т.д.), обладает определенными функциями, длительностью и степенью остроты.

2. Итак, социальный конфликт — это открытое противоборство, столкновение двух и более субъектов и участников социального взаимодействия, причинами которого являются несовместимые потребности, интересы и ценности.

3. Конфликт — столкновение противоположных позиций, мнений, оценок и идей, которые люди пытаются разрешить с помощью убеждений или действий на фоне проявления эмоций.³

4. Таким образом, под конфликтом понимается наиболее острый способ разрешения значимых противоречий, возникающих в.....

2.Задание 2. Вашему вниманию предлагается две типологии конфликтов отечественных конфликтологов — Э. А. Уткина и А. Я. Анцупова и А. И. Шипилова. Цель задания - сравнить их между собой и дать свою оценку каждой из них. Попытайтесь не только проанализировать достоинства и недостатки (если они имеются) каждой из типологии, но и дать свою собственную классификацию конфликтов.

Контрольные вопросы по теме:

1. Исторические подходы к изучению внутриличностных конфликтов.
2. Сущность внутриличностного конфликта по З. Фрейдю.
3. Три типа конфликтной ситуации К. Левина.
4. Показатели внутриличностного конфликта.
5. Условия возникновения внутриличностных конфликтов.

Содержание отчёта.

Отчёт о выполнении лабораторной работы содержит:

- титульный лист, где представлены название вуза, факультета, кафедры, дисциплины, номер лабораторной работы, ФИО студента, ФИО преподавателя, город, год написания отчёта;

- ответы на задания лабораторной работы;

- список литературы;

- приложения (при необходимости).

Общие требования к оформлению: шрифт Times New Roman, кегль 12, абзацный отступ – 1.25 интервал, междустрочный интервал – 1.0.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ, РЕКОМЕНДУЕМЫЙ
К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ПО ДАННОЙ ТЕМЕ**

Основная литература:

Фанталова, Е. Б. Ценности и внутренние конфликты : теория, методология, диагностика / Е.Б. Фанталова. - М.|Берлин : Директ-Медиа, 2016. - 141 с. - ISBN 978-5-4475-3624-4, экземпляров неограничено

Дополнительная литература:

Хорни, К. На ши внутренние конфликты. Конструктивная теория невроза
Электронный ресурс : Монография / К. Хорни. - Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2019. - 218 с.

- Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4486-0424-9, экземпляров неограничено

Методическая литература

Факторы риска внутриличностного конфликта в условиях поликультурного социума (на материалах Республики Северная Осетия – Алания) Электронный ресурс : монография / Е.А. Пак / В.А. Кан / О.И. Дреев / Д.Ю. Крупнов / С.В. Дреева. - Владикавказ : Северо-Осетинский государственный педагогический институт, 2016. - 137 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks.

Интернет-ресурсы

<http://www.iprbookshop.ru> - ЭБС IPRbooks

<http://biblio-online.ru/> - ЭБС «Biblio-online.ru» издательства «Юрайт»

<http://www.biblioclub.ru/> - Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»

Тема 3-4. Социально-психологические основы внутриличностных конфликтов

Цель: дать представление о внутриличностном конфликте.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы (семинара), формируемые компетенции или их части: ПК-2 ИД-1ПК-2, ИД-2ПК-2

Актуальность темы обусловлена тем, что именно внутренние состояния влекут за собой череду проблем личностного развития, изменения отношения к себе, а также создают нездоровое взаимодействие с социумом, ведущее к деформации условий и возможностей саморазвития и самореализации личности, и, соответственно, возникшей необходимостью развития профессиональных компетенций психологов, связанных с формированием знаний и умений в области психологии внутриличностного конфликта, понимания причин возникновения данного вида конфликта и способов психологической работы с ними.

Теоретическая часть

Внутриличностный конфликт – один из самых сложных социально-психологических конфликтов, который разыгрывается во внутреннем мире человека. Каждый человек является самостоятельным генератором конфликта, внутри которого он и разворачивается. Таким образом, личность постоянно производит и воспроизводит конфликты внутри себя – внутриличностные конфликты, носителем которых она и является. Поэтому необходимо уяснить сущность внутриличностного конфликта, его причины и способы разрешения.

Далее следует понять, что в зарубежной и отечественной науке сложилось различное понимание внутриличностного конфликта. Как правило, он рассматривается, исходя из понимания личности в рамках определенной научной парадигмы. Поэтому важно выделить основные положения о сущности внутриличностного конфликта в разных направлениях: психоанализ, когнитивизм, бихевиоризм и т.д.

Затем следует перейти к рассмотрению основных показателей внутриличностного конфликта, таких как: снижение самооценки, осознание своего состояния как психологического тупика, задержка принятия решения, глубокие сомнения в истинности принципов, которыми раньше руководствовался человек (когнитивная сфера); психоэмоциональное напряжение, частые и значительные отрицательные переживания (эмоциональная сфера); снижение качества и интенсивности деятельности, снижение удовлетворенности деятельностью, негативный эмоциональный фон общения (поведенческая сфера); ухудшение механизма адаптации, усиление стресса (интегральные показатели).

Следующим этапом изучения темы должно стать изучение основных видов внутриличностных конфликтов. Для того чтобы построить какую-либо типологию внутриличностных конфликтов, необходимо выбрать основание. Наиболее часто

употребляемым основанием является ценностно-мотивационная сфера личности. В ее основе лежит дифференциация структур внутреннего мира человека, вступающих в конфликт. Исходя из этого, целесообразно рассмотреть следующие виды внутриличностных конфликтов: мотивационный, нравственный, комплекс неполноценности, ролевой конфликт и др.

Наконец, необходимо изучить последствия внутриличностных конфликтов и уяснить, что по своим последствиям они могут быть как конструктивными (функциональным, продуктивным), так и деструктивными (дисфункциональным, непродуктивным). Необходимо также остановиться на изучении сущности и содержания таких категорий как стресс, фрустрация и невроз, а также рассмотреть понятия суицид и суицидальное поведение.

Вопросы и задания

1. В чем заключается специфика анализа внутриличностного конфликта З. Фрейдом?
2. Кому принадлежит понимание внутриличностного конфликта как диссонанса между «Я-концепцией» и идеальным «Я»?
3. В чем состоит сущность внутриличностного конфликта по А. Маслоу?
4. Объясните понятие «экзистенциальный вакуум» и его отношение к внутриличностному конфликту.
5. Найдите примеры конфликта потребностей, конфликта социальных норм и конфликта между потребностью и социальной нормой. Проведите анализ.
6. В чем состоит сущность мотивационного конфликта? Чем он отличается от нравственного конфликта? Приведите примеры того и другого,
7. Что такое ролевой конфликт? Сравните межролевой и внутриролевой конфликты.
8. К какому виду внутриличностного конфликта относится конфликт между требованиями, которые предъявляет к личности действительность, и возможностями самого человека?
9. Дайте определение невротическому конфликту. Сравните его с другими видами конфликтов.
10. Как вы понимаете слова, сказанные С. Ежи Лец: «Когда конфликт с конфликтом вступают в конфликт, старайся нанять ложу, откуда он невидим, но куда долетают сплетни»?

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ, РЕКОМЕНДУЕМЫЙ К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ПО ДАННОЙ ТЕМЕ

Основная литература:

Фанталова, Е. Б. Ценности и внутренние конфликты : теория, методология, диагностика / Е.Б. Фанталова. - М.|Берлин : Директ-Медиа, 2016. - 141 с. - ISBN 978-5-4475-3624-4, экземпляров неограничено

Дополнительная литература:

Хорни, К. На ши внутренние конфликты. Конструктивная теория невроза
Электронный ресурс : Монография / К. Хорни. - Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2019. - 218 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4486-0424-9, экземпляров неограничено

Методическая литература

Факторы риска внутриличностного конфликта в условиях поликультурного социума (на материалах Республики Северная Осетия – Алания) Электронный ресурс : монография / Е.А. Пак / В.А. Кан / О.И. Дреев / Д.Ю. Крупнов / С.В. Дреева. - Владикавказ : Северо-Осетинский государственный педагогический институт, 2016. - 137 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks.

Интернет-ресурсы
<http://www.iprbookshop.ru> - ЭБС IPRbooks
<http://biblio-online.ru/> - ЭБС «Biblio-online.ru» издательства «Юрайт»
<http://www.biblioclub.ru/> - Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»

ТЕМА 5-6. Базовые категории понятие и определения внутриличностного конфликта

Цель: Сформировать представление студентов о понятии внутриличностного конфликта с точки зрения разных психологических направлений.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы (семинара), формируемые компетенции или их части: ПК-2 ИД-1_{ПК-2}, ИД-2_{ПК-2}

Актуальность темы обусловлена тем, что именно внутренние состояния влекут за собой череду проблем личностного развития, изменения отношения к себе, а также создают нездоровое взаимодействие с социумом, ведущее к деформации условий и возможностей саморазвития и самореализации личности, и, соответственно, возникшей необходимостью развития профессиональных компетенций психологов, связанных с формированием знаний и умений в области психологии внутриличностного конфликта, понимания причин возникновения данного вида конфликта и способов психологической работы с ними.

Теоретическая часть: Научное изучение внутриличностного конфликта началось в конце XIX в. и было связано в первую очередь с именем основателя психоанализа — австрийского ученого Зигмунда Фрейда (1856 — 1939), раскрывшего биопсихологический и биосоциальный характер внутриличностного конфликта. Он показал, что человеческое существование связано с постоянным напряжением и преодолением противоречия между биологическими влечениями и желаниями человека (прежде всего сексуальными) и социально-культурными нормами, между бессознательным и сознанием. В этом противоречии и постоянном противоборстве названных сторон и состоит, по Фрейду, сущность внутриличностного конфликта. В рамках психоанализа теорию внутриличностного конфликта разрабатывали также К. Юнг, К. Хорни и др.

Дальнейшее развитие теория внутриличностного конфликта получила в трудах представителей гуманистической психологии. Один из лидеров этого направления — американский психолог Карл Роджерс (1902—1987). Фундаментальным компонентом структуры личности, считает он, является “Я-концепция” — представление личности о самой себе, образ собственного “Я”, формирующийся в процессе взаимодействия личности с окружающей средой. На основе “Я-концепции” происходит саморегуляция поведения человека.

Вопросы и задания:

1. Концепции внутриличностного конфликта в рамках психоаналитического направления.
2. Концепции внутриличностного конфликта в рамках гуманистической психологии.
3. Сущность внутриличностного конфликта в концепции В. Франкла.
4. Исследовать предрасположенность личности к конфликтному поведению (методика К. Томаса)

Цель: Изучение личностной предрасположенности к конфликтному поведению.

Процедура проведения: Экспериментатор зачитывает инструкцию, отвечает на вопросы испытуемых и предлагает приступить к тестированию. После окончания тестирования экспериментатор собирает бланки ответов.

Инструкция: Вам предлагается выбрать из сгруппированных пар суждений то, которое является наиболее типичным для вашего поведения.

Текст опросника:

- 1.

- А. Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.
- Б. Чем обсуждать то, в чем мы расходимся, я стараюсь обратить внимание на то, с чем мы оба согласны.
- 2.
- А. Я стараюсь найти компромиссное решение.
- Б. Я пытаюсь уладить дело с учетом интересов другого и моих собственных.
- 3.
- А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.
- Б. Я стараюсь успокоить другого и главным образом сохранить наши отношения.
- 4.
- А. Я стараюсь найти компромиссное решение.
- Б. Иногда я жертвую своими собственными интересами ради интересов другого человека.
- 5.
- А. Улаживая спорную ситуацию, я все время стараюсь найти поддержку у другого.
- Б. Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.
- 6.
- А. Я пытаюсь избежать возникновения неприятностей для себя.
- Б. Я стараюсь добиться своего.
- 7.
- А. Я стараюсь отложить решение спорного вопроса с тем, чтобы со временем решить его окончательно.
- Б. Я считаю возможным в чем-то уступить, чтобы добиться другого.
- 8.
- А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.
- Б. Я первым делом стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и вопросы.
- 9.
- А. Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий.
- Б. Я предпринимаю усилия, чтобы добиться своего.
- 10.
- А. Я твердо стремлюсь достичь своего.
- Б. Я пытаюсь найти компромиссное решение.
- 11.
- А. Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и вопросы.
- Б. Я стараюсь успокоить другого и главным образом сохранить наши отношения.
- 12.
- А. Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.
- Б. Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет мне навстречу.
- 13.
- А. Я предлагаю среднюю позицию.
- Б. Я настаиваю, чтобы было сделано по-моему.
- 14.
- А. Я сообщаю другому свою точку зрения и спрашиваю о его взглядах.
- Б. Я пытаюсь показать другому логику и преимущества моих взглядов.
- 15.
- А. Я стараюсь успокоить другого и главным образом сохранить наши отношения.
- Б. Я стараюсь сделать все необходимое, чтобы избежать напряженности.

16.
А. Я стараюсь не задеть чувств другого.
Б. Я пытаюсь убедить другого в преимуществах моей позиции.
17.
А. Обычно я настойчиво стараюсь добиться своего.
Б. Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.
18.
А. Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.
Б. Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет мне навстречу.
19.
А. Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы.
Б. Я стараюсь отложить решение спорного вопроса с тем, чтобы со временем решить его окончательно.
20.
А. Я пытаюсь немедленно преодолеть наши разногласия.
Б. Я стараюсь найти наилучшее сочетание выгод и потерь для нас обоих.
21.
А. Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.
Б. Я всегда склоняюсь к прямому обсуждению проблемы.
22.
А. Я пытаюсь найти позицию, которая находится посередине, между моей позицией и точкой зрения другого человека.
Б. Я отстаиваю свои желания.
23.
А. Как правило, я озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас.
Б. Иногда я представляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.
24.
А. Если позиция другого кажется ему очень важной, я постараюсь пойти навстречу его желаниям.
Б. Я стараюсь убедить другого прийти к компромиссу.
25.
А. Я пытаюсь показать другому логику и преимущества моих взглядов.
Б. Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.
26.
А. Я предлагаю среднюю позицию.
Б. Я почти всегда озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас.
27.
А. Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.
Б. Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.
28.
А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.
Б. Улаживая ситуацию, я обычно стараюсь найти поддержку у другого.
29.
А. Я предлагаю среднюю позицию.
Б. Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий.
30.
А. Я стараюсь не задеть чувств другого.
Б. Я всегда занимаю такую позицию в спорном вопросе, чтобы мы совместно с другим заинтересованным человеком могли добиться успеха.

Обработка результатов: Одно совпадение с ключом оценивается в один балл. Количество баллов, набранных индивидом по каждой шкале, дает представление о выраженности у него тенденции к проявлению соответствующих форм поведения в конфликтных ситуациях.

Соперничество: 3 А; 6 Б; 8 А; 9 Б; 10 А; 13 Б; 14 Б; 16 Б; 17 А; 22 Б; 25 А; 28 А;

Сотрудничество: 2 Б; 5 Б; 8 Б; 11 А; 14 А; 19 А; 20 А; 21 Б; 23 А; 26 Б; 28 Б; 30 Б;

Компромисс: 2 А; 4 А; 7 Б; 10 Б; 12 Б; 13 А; 18 Б; 20 Б; 22 А; 24 Б; 26 А; 29 А;

Избегание: 1 А; 5 Б; 6 А; 7 А; 9 А; 12 А; 15 Б; 17 Б; 19 Б; 23 Б; 27 А; 29 Б;

Приспособление: 1 Б; 3 Б; 4 Б; 11 Б; 15 А; 16 А; 18 А; 21 А; 24 А; 25 Б; 27 Б; 30 А.

Интерпретация результатов:

В своем подходе к изучению конфликтных явлений К. Томас делал акцент на изменении традиционного отношения к конфликтам. Указывая, что на ранних этапах их изучения широко использовался термин «разрешение конфликтов», он подчеркивал, что этот термин подразумевает, что конфликт можно и необходимо разрешать или элиминировать. Целью разрешения конфликтов, таким образом, было некоторое идеальное бесконфликтное состояние, где люди работают в полной гармонии. Однако в последнее время произошло существенное изменение в отношении специалистов к этому аспекту исследования конфликтов. Оно было вызвано, по мнению К. Томаса, по меньшей мере двумя обстоятельствами: осознанием тщетности усилий по полной элиминации конфликтов, увеличением числа исследований, указывающих на позитивные функции конфликтов. Отсюда, по мысли автора, ударение должно быть перенесено с элиминирования конфликтов на управление ими. В соответствии с этим К. Томас считает нужным сконцентрировать внимание на следующих аспектах изучения конфликтов: какие формы поведения в конфликтных ситуациях характерны для людей, какие из них являются более продуктивными или деструктивными; каким образом возможно стимулировать продуктивное поведение.

Для описания типов поведения людей в конфликтных ситуациях К. Томас считает применимой двухмерную модель регулирования конфликтов, основополагающими измерениями в которой являются кооперация, связанная с вниманием человека к интересам других людей, вовлеченных в конфликт, и напористость, для которой характерен акцент на защите собственных интересов. Соответственно этим двум основным измерениям К. Томас выделяет следующие способы регулирования конфликтов:

1) соревнование (конкуренция) как стремление добиться удовлетворения своих интересов в ущерб другому;

2) приспособление, означающее, в противоположность соперничеству, принесение в жертву собственных интересов ради другого;

3) компромисс;

4) избегание, для которого характерно как отсутствие стремления к кооперации, так и отсутствие тенденции к достижению собственных целей;

5) сотрудничество, когда участники ситуации приходят к альтернативе, полностью удовлетворяющей интересы обеих сторон.

К. Томас считает, что при избегании конфликта ни одна из сторон не достигает успеха; при таких формах поведения, как конкуренция, приспособление и компромисс, или один из участников оказывается в выигрыше, а другой проигрывает, или оба проигрывают, так как идут на компромиссные уступки. И только в ситуации сотрудничества обе стороны оказываются в выигрыше.

Пять способов регулирования конфликтов К. Томаса



СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ, РЕКОМЕНДУЕМЫЙ К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ПО ДАННОЙ ТЕМЕ

Основная литература:

Фанталова, Е. Б. Ценности и внутренние конфликты : теория, методология, диагностика / Е.Б. Фанталова. - М.|Берлин : Директ-Медиа, 2016. - 141 с. - ISBN 978-5-4475-3624-4, экземпляров неограничено

Дополнительная литература:

Хорни, К. На ши внутренние конфликты. Конструктивная теория невроза
Электронный ресурс : Монография / К. Хорни. - Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2019. - 218 с.
- Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4486-0424-9, экземпляров неограничено

Методическая литература

Факторы риска внутриличностного конфликта в условиях поликультурного социума (на материалах Республики Северная Осетия – Алания) Электронный ресурс : монография / Е.А. Пак / В.А. Кан / О.И. Дреев / Д.Ю. Крупнов / С.В. Дреева. - Владикавказ : Северо-Осетинский государственный педагогический институт, 2016. - 137 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks.

Интернет-ресурсы

<http://www.iprbookshop.ru> - ЭБС IPRbooks

<http://biblio-online.ru/> - ЭБС «Biblio-online.ru» издательства «Юрайт»

<http://www.biblioclub.ru/> - Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»

ТЕМА 7-8. Причины и условия возникновения внутриличностных конфликтов

Цель: освоить методы проведения диагностического исследования внутриличностных конфликтов и причин их возникновения.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы (семинара), формируемые компетенции или их части: ПК-2 ИД-1ПК-2, ИД-2ПК-2

Актуальность темы обусловлена тем, что именно внутренние состояния влекут за собой череду проблем личностного развития, изменения отношения к себе, а также создают нездоровое взаимодействие с социумом, ведущее к деформации условий и возможностей саморазвития и самореализации личности, и, соответственно, возникшей необходимостью развития профессиональных компетенций психологов, связанных с формированием знаний и умений в области психологии внутриличностного конфликта, понимания причин возникновения данного вида конфликта и способов психологической работы с ними.

Теоретическая часть: Общеизвестно, что внутриличностные конфликты не могут возникать без влияния на личность окружающей среды, в том числе социальной. «Чистых», возникающих только. По причине внутренних действий, внутриличностных конфликтов нет. Их можно разделить на две группы исходя из природы противоречий, лежащих в основе конфликта:

- возникающие как результат перехода объективных противоречий, внешних по отношению к человеку, во внутренний мир (моральные конфликты, адаптационные и др.);
- возникающие из противоречий внутреннего мира личности (мотивационные конфликты, конфликт неадекватной самооценки), которые отражают отношение личности к окружающей среде.

Е.А. Донченко и Т.М. Титаренко (1989) выделяют три уровня развития психологического противоречия:

- 1) нарушение психологического равновесия внутреннего мира личности;
- 2) нарушение равновесия, осложнение, затруднение основных видов деятельности, проекция психологического дискомфорта на работу, общение с окружающими (внутриличностный конфликт);
- 3) невозможность реализации планов и программ, «разрыв жизни», невозможность выполнять свои жизненные функции до тех пор, пока не разрешится противоречие (жизненный кризис).

На каждом из этих уровней возможно разрешение противоречия. Эта возможность зависит от того, что человеку необходимо для нормальной жизнедеятельности, каким его потребностям грозит отказ. Может быть и так, что до внутриличностного конфликта человек так и не доходит, всю жизнь, посвящая удовлетворению элементарных потребностей, живя по схеме: поели, можно и поспать, поспали, можно и поесть. Но нередко противоречие развивается далее, перерастает во внутренний конфликт. Почему так происходит?

Оказывается, для того чтобы возник внутриличностный конфликт, необходимо присутствие личностных и ситуативных условий.

Среди **личностных условий** обычно называют наличие у индивида:

- сложного внутреннего мира и актуализацию этой сложности;
- сложной и развитой иерархии потребностей и мотивов;
- высокого уровня развития чувств и ценностей;
- сложно организованной и развитой когнитивной структуры, способности индивида к самоанализу и саморефлексии.

Ситуативные условия, которые делают внутриличностный конфликт актуальным, исследованы в работах В.С. Мерлина (1970). Это условия **внешние и внутренние**.

1. **Внешние условия** конфликта сводятся к тому, что удовлетворение каких-либо глубоких и актуальных мотивов и отношений личности становится вовсе невозможным или находится под угрозой:

- уже в борьбе с природой возникают трудности и препятствия для удовлетворения мотивов и отношений личности;
- удовлетворение одних мотивов с неизбежностью порождает возникновение новых, еще не удовлетворенных мотивов;
- общественная жизнь требует ограничения различных мотивов, иногда очень глубоких, например стремления к сохранению жизни.

Внутренний конфликт возникает только тогда, когда внешние обстоятельства порождают определенные внутренние условия.

2. **Внутренние условия** конфликта сводятся к противоречию между различными сторонами личности:

- эти стороны должны быть значимыми;
- они должны иметь приблизительно равную значимость для личности;
- личность осознает субъективную неразрешимость ситуации. Конфликт возникает тогда, когда человеку кажется, что он не в состоянии изменить ситуацию. В результате человек остро переживает ситуацию выбора, эмоционально погружается в нее.

Вопросы и задания:

1. Личностные качества, характерологические особенности, природные свойства

людей склонных к конфликтному поведению.

2. «Биологическая предрасположенность» к конфликтам в работах З. Фрейда, В. Макдугалл, К. Спиллмэна.

3. Каковы психологические причины конфликтного поведения?

4. Какими компонентами представлена система внутренних условий конфликтной личности?

5. Перечислите свойства, характерные для конфликтной личности.

6. В чем заключается роль системного описания конфликтной личности.

7. Опишите конфликтную личность с опорой на концепцию функционально-динамической структуры личности.

8. Провести исследование нервно-психической адаптации (по модели С.Б. Семичова).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ, РЕКОМЕНДУЕМЫЙ К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ПО ДАННОЙ ТЕМЕ

Основная литература:

Фанталова, Е. Б. Ценности и внутренние конфликты : теория, методология, диагностика / Е.Б. Фанталова. - М.|Берлин : Директ-Медиа, 2016. - 141 с. - ISBN 978-5-4475-3624-4, экземпляров неограничено

Дополнительная литература:

Хорни, К. На ши внутренние конфликты. Конструктивная теория невроза
Электронный ресурс : Монография / К. Хорни. - Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2019. - 218 с.
- Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4486-0424-9, экземпляров неограничено

Методическая литература

Факторы риска внутриличностного конфликта в условиях поликультурного социума (на материалах Республики Северная Осетия – Алания) Электронный ресурс : монография / Е.А. Пак / В.А. Кан / О.И. Дреев / Д.Ю. Крупнов / С.В. Дреева. - Владикавказ : Северо-Осетинский государственный педагогический институт, 2016. - 137 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks.

Интернет-ресурсы

<http://www.iprbookshop.ru> - ЭБС IPRbooks

<http://biblio-online.ru/> - ЭБС «Biblio-online.ru» издательства «Юрайт»

<http://www.biblioclub.ru/> - Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»

ТЕМА 9-10. Концепции и принципы изучения внутриличностных конфликтов в отечественной психологии

Цель: сформировать представление у студентов о природе ВЛК с позиции отечественной психологии.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы (семинара), формируемые компетенции или их части: ПК-2 ИД-1ПК-2, ИД-2ПК-2

Актуальность темы обусловлена тем, что именно внутренние состояния влекут за собой череду проблем личностного развития, изменения отношения к себе, а также создают нездоровое взаимодействие с социумом, ведущее к деформации условий и возможностей саморазвития и самореализации личности, и, соответственно, возникшей необходимостью развития профессиональных компетенций психологов, связанных с формированием знаний и умений в области психологии внутриличностного конфликта, понимания причин возникновения данного вида конфликта и способов психологической работы с ними.

Теоретическая часть: Значительный вклад в развитие теории внутриличностного

конфликта внесли психологи С.Мерлин (1951), В.Мясищев (1960), Н.Левитов (1964), Л.Славина (1966). В.Мерлин рассматривал внутриличностный конфликт, как "результат острого неудовлетворения глубоких и актуальных мотивов и отношений личности". Если в процессе деятельности возникает состояние длительной дезинтеграции личности, выражающееся в обострении противоречий между различными сторонами, свойствами, отношениями и действиями личности, то оно является внутриличностным конфликтом (Мерлин, 1964).

По В.Левитову внутренний конфликт представляет собой борьбу мотивов, которая осознается как переживание душевного разлада.

В русле этих идей проблему внутриличностного конфликта исследовали Т.Немчин и С.Цицарев (1983), Е.Кузьмин и В.Семенов (1987), И.Родных (1993), А.Скалепов, (1995), Е.Фанталова (1992), Т.Юферова (1975). Внутриличностный конфликт как ролевой анализируется в работах М.Гомелаури (1964, 1966), С.Ериной (1982, 1988), И.Кона (1981). В последние годы внутриличностный конфликт активно изучается Ф.Василюком (1984, 1995), Т.Титаренко (1989, 1993), Ю.Юрловым (1993, 1995). Ф.Василюк (1995) рассматривает внутренний конфликт как один из видов критических жизненных ситуаций (наряду со стрессом, фрустрацией и кризисом). Таким образом, внутриличностный конфликт можно определять как острое негативное переживание, вызванное затянувшейся борьбой структур внутреннего мира личности, отражающей противоречивые связи с социальной средой и задерживающее принятие решения.

В психологии (Анцупов, Шипилов, 1997; Донченко, Титаренко, 1989; Василюк, 1984; Юрлов, 1995) выделяют показатели внутриличностного конфликта.

Когнитивная сфера: противоречивость "образа Я"; снижение самооценки; осознание своего состояния как психологического тупика, задержка принятия решения; субъективное признание наличия проблемы ценностного выбора, сомнение в истинности мотивов и принципов, которыми субъект ранее руководствовался.

Эмоциональная сфера: психоэмоциональное напряжение; значительные отрицательные переживания.

Поведенческая сфера: снижение качества и интенсивности деятельности; снижение деятельности; негативный эмоциональный фон общения.

Интеграционные показатели: нарушение нормального механизма адаптации; усиление психологического стресса.

Вопросы и задания:

1. Психологические противоречия, приводящие к психологическим конфликтам по В. С. Мерлину.

2. Понятие и природа отношений в патогенетической концепции В.Н Мясищева.

3. Развитие личности по В.Н. Мясищеву.

4. Психологический феномен дезинтеграции личности в условиях действия противоречий, понятие и развитие дезадаптации личности.

5. Факторы влияющие на возникновение внутриличностных противоречий.

6. Развитие личности по В.Н. Мясищеву.

7. Характеристика отношений личности и их роль в развитии ВЛК.

8. Решите задачи:

Задача 1. Из приведенного списка симптомов выделите те, которые могут указывать на предневротические или невротические состояния разных типов.

«Вялое недомогание», энергичность, эгоизм, высокий уровень притязаний, оптимизм, неуверенность в себе, чувство разбитости, страхи, тревожность, усталость, потливость, робость, работоспособность, общительность, пассивность, интроверсия, педантичность, властность, внутренний конфликт, трудолюбие, легкоеверие, склонность к суевериям и ритуалам, самопожертвование, дисциплинированность, вычурное поведение, закатам, развитый инстинкт самосохранения, ответственность, внушаемость, адаптированность. склонность к

сомнениям и колебаниям, мнительность, обсессии, донкихотство, самостоятельность, инфантильность, ригидность мышления, агрессивность, высокое чувство долга, доминантность, повышенная обидчивость, слезливость, семейные ссоры, сонливость, раздражительность, скептицизм, цинизм, демонстративность, болтливость.

Задача 2. Познакомьтесь с поведением людей в различных обстоятельствах. Что объединяет эти переживания? Каковы, на ваш взгляд, могут быть источники подобных переживаний?

1. Одна одаренная писательница полностью отказалась от литературной работы, потому что ее мать начала писать и добилась успеха. Когда спустя какое-то время она вновь вернулась к любимой работе, то сама стала испытывать страх не от того, что что-то не получалось, а наоборот, что все шло слишком гладко. Эта женщина в течение длительного времени была неспособна что-либо делать из-за боязливывызвать отрицательные чувства. Она потратила массу энергии, чтобы нравиться людям. И сейчас она опасается потерять друзей из-за своего успеха.

2. При игре в теннис человек почувствовал, что нечто удерживает его и не дает ему выиграть, хотя он близок к победе.

3. Человек не может четко и внятно изложить свои мысли и таким образом произвести хорошее впечатление. Причем в разговоре с одними людьми он уверен и тверд, в то время как с другими — пасует и смущается. Разговаривая с человеком, который интеллектуально ниже его, он вынужден снижать свой интеллектуальный уровень, опасаясь своим превосходством задеть и унижить собеседника.

4. Человек хорошо справился с порученной работой, но тем не менее считает, что другие выполнили бы эту работу лучше или что его успех был случайным и он, вероятно, не сможет добиться такого же хорошего результата еще раз. Или он будет искать в проделанной работе какой-либо недостаток, чтобы обесценить достижение в целом. Так, ученый может чувствовать себя несведущим в вопросах, относящихся к области его собственных исследований, пока друзья не напомнят ему об этом.

5. Если человек действительно имеет успех, то часто не только не получает от него удовольствия, но даже не ощущает его как свой собственный. Или он умаляет свой успех, приписывая его некоторым благоприятным обстоятельствам или чьему-то содействию.

Задача 3. Проанализируйте приведенные ситуации, предложите варианты реагирования на них фрустрируемой и устойчивой к фрустрации личностей. Охарактеризуйте порог терпимости для каждого случая.

1. На экзамене студент-отличник В. Знайкин, увлекающийся предметом, хорошо готовый к экзамену, вытянувший «счастливый» для себя билет, неожиданно для самого себя получает тройку.

2. Фима Собак, 45 лет, надевшая в первый раз новое модное пальто, при попытке перейти улицу была обрызгана с ног до головы грязью из-под колес проезжавшего «мерседеса», из окошка которого выглянул «новый русский» Вован, 22 лет, и сказал: «Извини, мамаша, сама под колеса полезла...»

3. Семилетнему М. Плохишу подарили новый барабан, на котором он играет целый день. «Ме шуми, — говорит ему отец, — у бабушки болит голова, она хочет вздремнуть».

4. Жених П. Робкий впервые в гостях в доме родителей своей невесты. Волнуясь и стараясь проявить себя с лучшей стороны, он нечаянно

сбрасывает с подставки и разбивает вдребезги старинную китайскую вазу гордость будущей тещи.

5. На Диком Западе ковбоям ранчо «Смит унд Вессон» полгода не платят зарплату. Наконец-то приходит весть, что завтра деньги прибывают. Возбужденные ковбои с утра выстраиваются в очередь у кассы, и здесь узнают, что фургон с деньгами ограблен неизвестными индейцами.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ, РЕКОМЕНДУЕМЫЙ К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ПО ДАННОЙ ТЕМЕ

Основная литература:

Фанталова, Е. Б. Ценности и внутренние конфликты : теория, методология, диагностика / Е.Б. Фанталова. - М.|Берлин : Директ-Медиа, 2016. - 141 с. - ISBN 978-5-4475-3624-4, экземпляров неограничено

Дополнительная литература:

Хорни, К. На ши внутренние конфликты. Конструктивная теория невроза
Электронный ресурс : Монография / К. Хорни. - Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2019. - 218 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4486-0424-9, экземпляров неограничено

Методическая литература

Факторы риска внутриличностного конфликта в условиях поликультурного социума (на материалах Республики Северная Осетия – Алания) Электронный ресурс : монография / Е.А. Пак / В.А. Кан / О.И. Дреев / Д.Ю. Крупнов / С.В. Дреева. - Владикавказ : Северо-Осетинский государственный педагогический институт, 2016. - 137 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks.

Интернет-ресурсы

<http://www.iprbookshop.ru> - ЭБС IPRbooks

<http://biblio-online.ru/> - ЭБС «Biblio-online.ru» издательства «Юрайт»

<http://www.biblioclub.ru/> - Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»

Тема 11-12. Зарубежные подходы к изучению внутриличностных конфликтов

Цель: *формирование представлений о конструктивных функциях конфликтов и общих подходах к их решению*

Формируемые компетенции: ПК-2 ИД-1ПК-2, ИД-2ПК-2

Теоретическая часть:

Конструктивные функции конфликта на личностном уровне предполагают влияние конфликта и на индивидуальные характеристики личности:

1. Конфликт может выполнять познавательную функцию по отношению к людям, которые принимают в нем участие. Именно в трудных критических (экзистенциальных) ситуациях и проявляются подлинный характер, ценности и мотивы поведения людей; не случайно говорят “друг познается в беде”. С познавательной функцией связана и возможность диагностики силы противника.

2. Конфликт может способствовать самопознанию и адекватной самооценке личности. Он может помочь верно оценить свои силы и способности и выявить новые, ранее не известные стороны характера личности. Он может также закалить характер, способствовать появлению его новых качеств, таких, как чувство гордости, достоинства и т.п.

3. Конфликт может помочь избавиться от нежелательных свойств характера, например, чувства неполноценности, покорности, раболепия и т.п.

4. Конфликт является важнейшим фактором социализации человека, развития его как личности. В конфликте индивид за сравнительно

небольшой отрезок времени может получить столько жизненного опыта, сколько он, возможно, не получит никогда вне конфликта.

5. Конфликт является существенным фактором адаптации человека в группе, поскольку именно в конфликте люди в наибольшей степени раскрываются и можно с уверенностью сказать кто есть кто. И тогда личность либо принимается членами группы, либо, напротив, отвергается ими. В последнем случае, конечно, никакой адаптации не происходит.

6. Конфликт может помочь снять психическую напряженность в группе, снять стресс его участникам, если конфликт разрешается положительно для человека. В противном случае эта внутренняя напряженность может даже усилиться.

7. Конфликт может служить средством удовлетворения не только первичных, но и вторичных потребностей личности, способом ее самореализации и самоутверждения. Неслучайно А. С. Пушкин писал о том, что “есть упоение в бою”.

Итак, конфликт является конструктивным, если его участники довольны его исходом и полагают, что в результате него они получили пользу. Положительное разрешение конструктивного конфликта - это прежде всего устранение недостатков, причин, к нему приведших.

Задания:

1.Задание 1. Заполните таблицу:

Тип конфликта	Усилия направлены	Общая цель	Процедура	Типичные примеры
Конструктивный				
Деструктивный				

2. **Задание 2.** Перечислите и охарактеризуйте манипуляции основанные на «правилах приличия» и «справедливости», используемые для конструктивного решения конфликтной ситуации.

3.Задание 3. Заполните таблицу «Манипуляции, направленные на конструктивное решение конфликта»

Способ поведения	Ожидаемая реакция	Способ противодействия

Контрольные вопросы по теме:

1. Исторические подходы к изучению внутриличностных конфликтов.
2. Сущность внутриличностного конфликта по З. Фрейду.
3. Три типа конфликтной ситуации К. Левина.
4. Показатели внутриличностного конфликта.
5. Условия возникновения внутриличностных конфликтов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ, РЕКОМЕНДУЕМЫЙ К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ПО ДАННОЙ ТЕМЕ

Основная литература:

Фанталова, Е. Б. Ценности и внутренние конфликты : теория, методология, диагностика / Е.Б. Фанталова. - М.|Берлин : Директ-Медиа, 2016. - 141 с. - ISBN 978-5-4475-3624-4, экземпляров неограничено

Дополнительная литература:

Хорни, К. На ши внутренние конфликты. Конструктивная теория невроза
Электронный ресурс : Монография / К. Хорни. - Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2019. - 218 с.
- Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4486-0424-9,
экземпляров неограничено

Методическая литература

Факторы риска внутриличностного конфликта в условиях поликультурного
социума (на материалах Республики Северная Осетия – Алания) Электронный ресурс :
монография / Е.А. Пак / В.А. Кан / О.И. Дреев / Д.Ю. Крупнов / С.В. Дреева. -
Владикавказ : Северо-Осетинский государственный педагогический институт, 2016. - 137
с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks.

Интернет-ресурсы

<http://www.iprbookshop.ru> - ЭБС IPRbooks

<http://biblio-online.ru/> - ЭБС «Biblio-online.ru» издательства «Юрайт»

<http://www.biblioclub.ru/> - Электронная библиотечная система «Университетская
библиотека онлайн»

Тема 13. Психоаналитическая теория внутриличностных конфликтов

Цель: *формирование представлений о деструктивных функциях конфликтов
практических путях их преодоления*

Формируемые компетенции: ПК-2 ИД-1ПК-2, ИД-2ПК-2

Теоретическая часть:

Деструктивный конфликт возникает в двух случаях: когда одна из сторон упорно и
жестко настаивает на своей позиции и не желает учитывать интересы другой стороны;
когда один из оппонентов прибегает к нравственно осуждаемым методам борьбы,
стремится психологически подавить партнёра, дискредитируя и унижая его.

Деструктивные конфликты порождаются чаще всего субъективными
причинами, к которым относят неправильные действия руководителя и подчинённых, а
также психологическая несовместимость отдельных людей.

Для деструктивного конфликта характерно, что:

- 1) Усилия сторон направлены на разрушение.
- 2) У участников взаимоисключающие цели.
- 3) Процедура взаимодействия не определена и не согласована.

Типичный пример деструктивного конфликта на уровне тела – драка. На уровне
психики – скандал. На уровне интеллекта – спор. В драке каждый
стремится разрушить тело соперника. В скандале – психическое состояние. В споре –
картину мира. Конфликт всегда сопровождается временным нарушением системы
коммуникаций, взаимосвязей в коллектив. Если конфликт завершился принятием
деструктивного решения, взаимоотношения в коллективе ухудшаются в 19-30% случаев
Частые конфликты ведут к снижению групповой сплоченности.

Иногда ухудшается качество совместной деятельности во время конфликта. Если
конфликт не разрешился, а медленно затухает или перевес на стороне того, кто, с точки
зрения группы, неправ, качество совместной деятельности снижается и после завершения
конфликта.

Задания:

1.Задание 1. Заполните таблицу «Манипуляции, направленные на унижение
оппонента»

Способ поведения	Ожидаемая реакция	Способ противодействия
------------------	-------------------	------------------------

2.Задание 2. Перечислите и охарактеризуйте наиболее часто встречающиеся
манипулятивные приемы

3.Задание 3. Перечислите и охарактеризуйте основные стратегии и тактики в
переговорном процессе.

Контрольные вопросы по теме:

1. Классический психоанализ (фрейдизм) и его основные положения.
2. Аналитическая психология К.Г. Юнга.
3. Индивидуальная психология А. Адлера.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ, РЕКОМЕНДУЕМЫЙ К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ПО ДАННОЙ ТЕМЕ

Основная литература:

Фанталова, Е. Б. Ценности и внутренние конфликты : теория, методология, диагностика / Е.Б. Фанталова. - М.|Берлин : Директ-Медиа, 2016. - 141 с. - ISBN 978-5-4475-3624-4, экземпляров неограничено

Дополнительная литература:

Хорни, К. На ши внутренние конфликты. Конструктивная теория невроза
Электронный ресурс : Монография / К. Хорни. - Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2019. - 218 с.
- Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4486-0424-9, экземпляров неограничено

Методическая литература

Факторы риска внутриличностного конфликта в условиях поликультурного социума (на материалах Республики Северная Осетия – Алания) Электронный ресурс : монография / Е.А. Пак / В.А. Кан / О.И. Дреев / Д.Ю. Крупнов / С.В. Дреева. - Владикавказ : Северо-Осетинский государственный педагогический институт, 2016. - 137 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks.

Интернет-ресурсы

<http://www.iprbookshop.ru> - ЭБС IPRbooks

<http://biblio-online.ru/> - ЭБС «Biblio-online.ru» издательства «Юрайт»

<http://www.biblioclub.ru/> - Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»

Тема 14. Психоаналитическая теория внутриличностных конфликтов

Цель: *формирование представлений о деструктивных функциях конфликтов практических путях их преодоления*

Формируемые компетенции: ПК-2 ИД-1ПК-2, ИД-2ПК-2

Теоретическая часть:

Деструктивный конфликт возникает в двух случаях: когда одна из сторон упорно и жёстко настаивает на своей позиции и не желает учитывать интересы другой стороны; когда один из оппонентов прибегает к нравственно осуждаемым методам борьбы, стремится психологически подавить партнёра, дискредитируя и унижая его.

Деструктивные конфликты порождаются чаще всего субъективными причинами, к которым относят неправильные действия руководителя и подчинённых, а также психологическая несовместимость отдельных людей.

Для деструктивного конфликта характерно, что:

- 1) Усилия сторон направлены на разрушение.
- 2) У участников взаимоисключающие цели.
- 3) Процедура взаимодействия не определена и не согласована.

Типичный пример деструктивного конфликта на уровне тела – драка. На уровне психики – скандал. На уровне интеллекта – спор. В драке каждый стремится разрушить тело соперника. В скандале – психическое состояние. В споре – картину мира. Конфликт всегда сопровождается временным нарушением системы коммуникаций, взаимосвязей в коллектив. Если конфликт завершился принятием

деструктивного решения, взаимоотношения в коллективе ухудшаются в 19-30% случаев. Частые конфликты ведут к снижению групповой сплоченности.

Иногда ухудшается качество совместной деятельности во время конфликта. Если конфликт не разрешился, а медленно затухает или перевес на стороне того, кто, с точки зрения группы, неправ, качество совместной деятельности снижается и после завершения конфликта.

Оборудование и материалы: ноутбук, интерактивная доска, проектор.

Задания:

1.Задание 1. Заполните таблицу «Манипуляции, направленные на унижение оппонента»

Способ поведения	Ожидаемая реакция	Способ противодействия
------------------	-------------------	------------------------

2.Задание 2. Перечислите и охарактеризуйте наиболее часто встречающиеся манипулятивные приемы

3.Задание 3. Перечислите и охарактеризуйте основные стратегии и тактики в переговорном процессе.

Контрольные вопросы по теме:

1. Классический психоанализ (фрейдизм) и его основные положения.
2. Аналитическая психология К.Г. Юнга.
3. Индивидуальная психология А. Адлера.

Содержание отчёта.

Отчёт о выполнении лабораторной работы содержит:

- титульный лист, где представлены название вуза, факультета, кафедры, дисциплины, номер лабораторной работы, ФИО студента, ФИО преподавателя, город, год написания отчёта;
- ответы на задания лабораторной работы;
- список литературы;
- приложения (при необходимости).

Общие требования к оформлению: шрифт Times New Roman, кегль 12, абзацный отступ – 1.25 интервал, междустрочный интервал – 1.0.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ, РЕКОМЕНДУЕМЫЙ К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ПО ДАННОЙ ТЕМЕ

Основная литература:

Фанталова, Е. Б. Ценности и внутренние конфликты : теория, методология, диагностика / Е.Б. Фанталова. - М.|Берлин : Директ-Медиа, 2016. - 141 с. - ISBN 978-5-4475-3624-4, экземпляров неограничено

Дополнительная литература:

Хорни, К. На ши внутренние конфликты. Конструктивная теория невроза
Электронный ресурс : Монография / К. Хорни. - Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2019. - 218 с.
- Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4486-0424-9, экземпляров неограничено

Методическая литература

Факторы риска внутриличностного конфликта в условиях поликультурного социума (на материалах Республики Северная Осетия – Алания) Электронный ресурс : монография / Е.А. Пак / В.А. Кан / О.И. Дреев / Д.Ю. Крупнов / С.В. Дреева. - Владикавказ : Северо-Осетинский государственный педагогический институт, 2016. - 137 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks.

Интернет-ресурсы

<http://www.iprbookshop.ru> - ЭБС IPRbooks

<http://biblio-online.ru/> - ЭБС «Biblio-online.ru» издательства «Юрайт»

ТЕМА 15. Экзистенциальные подходы к исследованию внутриличностных конфликтов

Цель: сформировать представление у студентов о природе ВЛК с позиции экзистенциальной психологии.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы (семинара), формируемые компетенции или их части: ПК-2 ИД-1_{ПК-2}, ИД-2_{ПК-2}

Актуальность темы обусловлена тем, что именно внутренние состояния влекут за собой череду проблем личностного развития, изменения отношения к себе, а также создают нездоровое взаимодействие с социумом, ведущее к деформации условий и возможностей саморазвития и самореализации личности, и, соответственно, возникшей необходимостью развития профессиональных компетенций психологов, связанных с формированием знаний и умений в области психологии внутриличностного конфликта, понимания причин возникновения данного вида конфликта и способов психологической работы с ними.

Теоретическая часть: В концепции внутриличностного конфликта в рамках психоаналитического направления акцент делается на его биопсихологической трактовке. У человека в состоянии внутриличностного конфликта происходит столкновение желаний, часть личности отстаивает определенные желания, другая отклоняет их (Фрейд, 1991). В теории К.Юнга (1967) внутриличностный конфликт это регресс на более низкий уровень психики, т.е. он происходит в сфере бессознательного. У К.Хорни внутриличностный конфликт анализируется с двух позиций. Во-первых, это столкновение стремлений к удовлетворению желаний и к безопасности. Во-вторых, внутриличностный конфликт представляет противоречие "невротических потребностей", удовлетворение которых влечет за собой фрустрацию других (1993).

В рамках гуманистической психологии предлагается другая теория внутриличностного конфликта. В основе конфликта, по К.Роджерсу (1994) лежит противоречие, возникающее у личности между осознанными, но ложными самооценками, которые человек приобретает в течение жизни, и самооценкой на неосознаваемом уровне. Другой представитель данного направления, А.Маслоу, сущность внутриличностного конфликта рассматривает как нереализованную потребность человека в самоактуализации (1965).

По К.Левину внутриличностный конфликт это ситуация, в которой на субъекта одновременно действуют противоположно направленные силы одинаковой величины, и субъект вынужден делать выбор: между положительной и отрицательной тенденциями; между положительной и положительной тенденциями; между отрицательной и отрицательной тенденциями (1926).

Сущностью внутриличностного конфликта, по мнению основателя логотерапии В.Франкла, является потеря смысла жизни (1969).

Когнитивная психология рассматривает внутриличностный конфликт через когнитивный диссонанс (Фестингер, 1967). Диссонанс - негативное состояние, возникающее в ситуации несоответствия знания и поведения или несовпадения двух знаний. Субъективно когнитивный диссонанс переживается как дискомфорт. Поэтому личность стремится устранить его.

В рамках бихевиоризма внутриличностный конфликт трактуется как плохая привычка, результат ошибочного воспитания (Скинер, 1986). В работах необихевиористов Н.Миллера и Дж.Долларда (1941) конфликт определяется как фрустрация, т.е. реакция на препятствие.

Интеракционизм при анализе внутриличностного конфликта исходит из понимания его как конфликта ролей (Голднер, 1955).

Вопросы и задания:

1. Обзор теории Эриксона. Эго – психология.
2. Сравните подход к личности Адлера и Фрейда.
3. Объясните, каким образом ранние воспоминания являются ключом к пониманию личности.
4. Как вы считаете, может ли бессознательное нести в себе творческое начало? Если да, то почему оно иногда приводит к творчеству, а иногда – к неприспособленности?
5. Какие наблюдения над обществом (например, событиями, передаваемыми в новостях, могут быть поняты с помощью юнговского понятия тени?
6. Опишите аниму и анимус. Обсудите разницу между полами в понимании Юнга, андрогинность и влюбленность.
7. Опишите тень. Какими способами можно ее прочувствовать?
8. Как тень в позитивном плане может способствовать развитию личности.
9. Сопоставьте понимание бессознательного у Фрейда и у Юнга.
10. Обобщите суть приведенных фрагментов и дайте характеристику личной идентичности человека.

• Понятие идентичности... имеет три главные модальности. Психофизиологическая идентичность обозначает единство и преемственность физиологических и психических процессов организма. Личная идентичность (или эго-идентичность) обозначает единство и преемственность жизнедеятельности, целей, мотивов, смысложизненных установок, ценностных ориентации и самосознания личности. Социальная идентичность обозначает единство и преемственность определенной системы социальных характеристик {норм, ролей и статусов), позволяющих дифференцировать индивидов по их общественному положению и групповой принадлежности.

• Личная идентичность подразумевает отвес на вопрос «Кто я?» и описывается большей частью в субъективных терминах, хотя самоописание обычно начинается с перечисления социально-ролевых свойств (мужчина, взрослый, учащийся и т.п.) или молчаливо подразумевает их. Социальная идентичность может быть описана как субъективно, изнутри, в рамках оппозиции «Мы—Они», так и объективно, в терминах нормативно-групповых ожиданий... Все это преломляется а индивидуальном самосознании. (И. С. Кон)

• Э. Эриксон... считает, что «... анатомия, история и личность определяют нашу судьбу». Поэтому понятие «идентичность» относится им то... к сознательному ощущению индивидуальной идентичности; в других случаях — к бессознательному влечению к целостности и непрерывности личности; то рассматривается как критерий скрытой работы «я-центра»; и наконец, как поддержание внутренней солидарности с идеалами и идентичностью группы. (И. В. Солоникова)

11. Проанализируйте приведенные примеры. Какие пути преодоления (компенсации) чувства недостаточности в них упомянуты? Какие другие пути вам известны? Какое значение имеет для А. Адлера факт действительности или мнимости воспоминаний детства?

• По дороге в школу А. Адлеру, как он пишет, нужно было проходить через кладбище: «Каждый раз я этого боялся и с большой неудовольствием наблюдал, как другие дети беспечно шли через кладбище, в то время как я совершал шаг за шагом, исполненный тревоги и ужаса. Кроме невыносимого страха, меня терзала мысль, что я не такой смелый, как остальные. Однажды я твердо решил положить конец этому смертельному ужасу и в качестве средства для этого выбрал «очерствление». Я немного отстал от остальных ребят, положи! ранец на землю у кладбищенской стены и пробежал через кладбище раз с дюжину, пока не почувствовал, что овладел своим страхом. Мне кажется, что с тех пор я проходил эту дорогу уже без страха». Интерпретируя это воспоминание, Дж. Раттнер вводит одно «поучительное дополнение»: впоследствии

Адлеру удаюсь установить, что на пути в его шкалу... не было никакого кладбища'. (По Е. В. Сидоренко)

- 2. Вся свою жизнь Стендаль поддерживал свою репутацию дэнди, умного, циничного и непредсказуемого. Сам он называл причиной того, что стал таким завсегдаем салонов, свое ощущение, что он безобразен, застенчив и неловок (А. Мерлер)

- Письменное воспоминание девочки - ученицы третьего класса: «Когда мне было 4 года, я не умела хорошо рисовать. Часто мне хотелось нарисовать человека. Моя мать говорит мне: «Ты дичаешь нос похожим на огурец». Я не позволяла себе расстраиваться из-за этого и продолжала рисовать... Когда я все закончила, то показала моей матери. «Теперь уже ты не делаешь носы похожими на огурцы». С тех пор я стала очень хорошо рисовать людей». (По А. Адлеру)

- Одно из моих самых ранних воспоминаний, если не самое раннее, это случай, который произошел, когда мне было примерно три с половиной года. Девушка, которая работала на моих родителей, привела меня и мою двоюродную сестру вниз, в подвал, и дала нам попробовать сидра. Он нам очень понравился. Немного позже мы решили, что хотим еще попробовать, и стали продолжать угощаться. Через соответствующее время мои ноги отказались служить мне в передвижении, к тому же пол был довольно скользким, так как мы выпустили на пол весь сидр. Я не знаю, связан ли каким-либо образом этот случай с моей неприязнью к сидру и другим пьянящим напиткам. (По А. Адлеру)

12. Можно ли назвать переживаемое героиней Д. Лоуренса состояние комплексом неполноценности? Почему? Как вы думаете, каковы могут быть психологические последствия подобных хронических переживаний?

Она всегда опасалась каких-то жестоких и безобразных выходов, неминуемо ожидающих ее, всегда чувствовала завистливую чернь, подстерегающую ее, как нечто исключительное, и это ощущение наложило резкий отпечаток на ее внутренний мир. Где бы она ни находилась — в школе или среди друзей на улице, в поезде, — она всегда инстинктивно сжималась, старалась стать меньше и незначительнее из страха, что ее внутреннее «я» будет открыто, извлечено и подвергнется жестокому нападению со стороны обиженной пошлости, среднего «я».

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ, РЕКОМЕНДУЕМЫЙ К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ПО ДАННОЙ ТЕМЕ

Основная литература:

Фанталова, Е. Б. Ценности и внутренние конфликты : теория, методология, диагностика / Е.Б. Фанталова. - М.|Берлин : Директ-Медиа, 2016. - 141 с. - ISBN 978-5-4475-3624-4, экземпляров неограничено

Дополнительная литература:

Хорни, К. Наши внутренние конфликты. Конструктивная теория невроза. Электронный ресурс : Монография / К. Хорни. - Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2019. - 218 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4486-0424-9, экземпляров неограничено

Методическая литература

Факторы риска внутриличностного конфликта в условиях поликультурного социума (на материалах Республики Северная Осетия – Алания) Электронный ресурс : монография / Е.А. Пак / В.А. Кан / О.И. Дреев / Д.Ю. Крупнов / С.В. Дреева. - Владикавказ : Северо-Осетинский государственный педагогический институт, 2016. - 137 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks.

Интернет-ресурсы

<http://www.iprbookshop.ru> - ЭБС IPRbooks

Тема 16. Внутрличностный конфликт в гуманистической психологии личности

Цель: *формирование представлений о причинах возникновения и сущности социальных, политических и межэтнических конфликтных ситуаций*

Формируемые компетенции: ПК-2 ИД-1ПК-2, ИД-2ПК-2

Теоретическая часть:

Межэтнические конфликты множественны по своей природе. Исследователи предлагают самые разные их классификации. По целям, которые ставят перед собой вовлеченные в конфликт стороны, межэтнические конфликты можно подразделить на:

- социально-экономические, при которых выдвигаются требования гражданского равноправия (от прав граждан до равного экономического положения);
- культурно-языковые и конфессиональные, при которых выдвигаемые требования затрагивают проблемы сохранения или возрождения функций языка, культуры, религии, этнической общности;
- политические, если участвующие в них этнические меньшинства добиваются политических прав (от автономии местных органов власти до полномасштабного конфедерализма);
- территориальные - если в их основе лежат требования изменения границ, присоединения к другому ("родственному" с культурно-исторической точки зрения) государству или создания нового независимого государства. Кроме целевого подхода, природу межэтнических конфликтов можно рассматривать с точки зрения структурных изменений в обществе как основы противоречий, приводящих к конфликтам.

Этносоциологи считают, что в основе межэтнической напряженности лежат процессы, связанные с модернизацией и интеллектуализацией народов. Эти процессы привели к тому, что в престижных видах деятельности нарастала конкуренция между титульными и другими этносами.

Задания:

1.Задание 1. Проанализируйте определения конфликта и дайте им свою оценку. Укажите, с чем согласны и что вас не устраивает в том или ином определении; в чем состоит сходство и различие определений:

1. Конфликт социальный складывается и разрешается в конкретной социальной ситуации в связи с возникновением требующей разрешения социальной проблемы. Он имеет вполне определенные причины, своих социальных носителей (классы, нации, социальные группы и т.д.), обладает определенными функциями, длительностью и степенью остроты.¹

2. Итак, социальный конфликт — это открытое противоборство, столкновение двух и более субъектов и участников социального взаимодействия, причинами которого являются несовместимые потребности, интересы и ценности.

2.Задание 2. Подготовьте презентацию проекта на тему: «Особенности межэтнических конфликтов в современных условиях»

3.Задание 3. Перечислите особенности субъективного содержания конфликтной ситуации межгруппового конфликта.

Контрольные вопросы по теме:

1. Иерархическая теория потребностей А. Маслоу. Дефицитарная мотивация и мотивация роста.
2. Теория интенциональности (Ш. Бюлер).
3. Феноменологическая концепция К. Роджерса

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ, РЕКОМЕНДУЕМЫЙ К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ПО ДАННОЙ ТЕМЕ

Основная литература:

Фанталова, Е. Б. Ценности и внутренние конфликты : теория, методология, диагностика / Е.Б. Фанталова. - М.|Берлин : Директ-Медиа, 2016. - 141 с. - ISBN 978-5-4475-3624-4, экземпляров неограничено

Дополнительная литература:

Хорни, К. На ши внутренние конфликты. Конструктивная теория невроза
Электронный ресурс : Монография / К. Хорни. - Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2019. - 218 с.
- Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4486-0424-9, экземпляров неограничено

Методическая литература

Факторы риска внутриличностного конфликта в условиях поликультурного социума (на материалах Республики Северная Осетия – Алания) Электронный ресурс : монография / Е.А. Пак / В.А. Кан / О.И. Дреев / Д.Ю. Крупнов / С.В. Дреева. - Владикавказ : Северо-Осетинский государственный педагогический институт, 2016. - 137 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks.

Интернет-ресурсы

<http://www.iprbookshop.ru> - ЭБС IPRbooks

<http://biblio-online.ru/> - ЭБС «Biblio-online.ru» издательства «Юрайт»

<http://www.biblioclub.ru/> - Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»

ТЕМА 17. Невроз как результат внутриличностного конфликта. Концепция невроза В.М. Мясищева Типы невротических конфликтов.

Цель: сформировать представление у студентов о природе ВЛК с позиции отечественной психологии.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы (семинара), формируемые компетенции или их части: ПК-2 ИД-1ПК-2, ИД-2ПК-2

Актуальность темы обусловлена тем, что именно внутренние состояния влекут за собой череду проблем личностного развития, изменения отношения к себе, а также создают нездоровое взаимодействие с социумом, ведущее к деформации условий и возможностей саморазвития и самореализации личности, и, соответственно, возникшей необходимостью развития профессиональных компетенций психологов, связанных с формированием знаний и умений в области психологии внутриличностного конфликта, понимания причин возникновения данного вида конфликта и способов психологической работы с ними.

Теоретическая часть:

Психология отношений, являясь специфической концепцией личности, имеет существенное значение при исследовании проблем нормального и патологического формирования личности, происхождения болезней и механизмов их развития, особенностей их клинических проявлений, лечения и предупреждения.

Невроз - психогенное расстройство.

В.Н.Мясищев рассматривал невроз прежде всего как функциональное нервно-психическое заболевание, вытекающее из тяжелых переживаний личности, неразрывно связанных с условиями ее жизни. Здесь возникают следующие вопросы:

- 1) какие переживания или какие качества переживаний являются патогенными;
- 2) при каких условиях переживания становятся патогенными;
- 3) когда из переживания возникает болезненное состояние;
- 4) какова нейрофизиологическая природа переживания.

1. Какие переживания или какие качества переживаний являются патогенными. Во-первых, тяжелые потрясающие переживания в ряде случаев, как они ни тяжелы, как остро и глубоко ни переживаются личностью, не вызывают невроза - поэтому надо отличать сильное или потрясающее переживание от патогенного. Во-вторых, в ряде случаев острое психическое потрясение дает быстро проходящее болезненное состояние, которое следует отличать как реакцию от невроза.

Достаточно взглянуть на любое глубокое переживание человека, чтобы убедиться в том, что в основе переживаний лежат взаимоотношения человека с различными сторонами окружающего, что болезненные переживания являются лишь следствием нарушенных взаимоотношений.

Потеря работы, клевета, измена друга, смерть родных, неудача в достижении цели, уязвленное самолюбие и т.п. являются источником болезненного переживания лишь в том случае, если они занимают центральное или по крайней мере значимое место в системе отношений личности к действительности. Их значимость является условием аффективного напряжения и аффективной реакции.

2. При каких условиях переживания становятся патогенными. На первый взгляд, источник патогении заключается прежде всего в том, что требования, потребности, стремления, желания личности не удовлетворяются теми или иными моментами действительности.

Однако **конфликт** между потребностями и возможностями их непосредственного удовлетворения является существенным моментом в развитии личности: несоответствие мобилизует нашу деятельность, заставляет нас напрягаться, активизирует нас. Достижение поставленной цели упражняет и развивает наши нервно-психические функции. Вчерашнее "противоречие" сегодня исчезает, достигается поставленная цель, в связи с психическим ростом повышается уровень потребностей, это влечет за собой новые цели и новые задачи. Таким образом, само противоречие или несоответствие между потребностью и возможностью ее удовлетворения, целью и возможностью ее достижения приводит к психоневрозу только тогда, когда оно продуктивно не разрешается: цель не достигается и потребность не удовлетворяется, - терпят крушение планы, разрушаются надежды, теряют близких люди, утрачивают положение, возможности и т.п.

Когда из переживания возникает болезненное состояние. Однако не всегда неудачи и потрясения порождают невроз. В.Н.Мясищев перечисляет следующие источники патогенности конфликта:

а) особенности личности, создающие трудности в общении с другими людьми, как это бывает у лиц агрессивных, претенциозных, упрямых, взбалмошных, сензитивных и т.п.;

б) случаи, при которых личность не может найти рационального, продуктивного решения конфликта в силу известных обстоятельств: когда средства активного воздействия на ситуацию для достижения целей оказываются гораздо ниже уровня потребностей или притязаний личности;

в) случаи, когда действительность не представляет пассивного объекта воздействия: она активно препятствует и помогает субъекту, дает ему средства и возможности и в то же время предъявляет к нему требования;

г) случаи, при которых объективные условия делают противоречие неразрешимым, когда, например, человек теряет своего близкого или человек теряет средства достижения цели, например, певец - голос и т.п. Возникает уже вопрос не о разрешении задачи и преодолении трудностей, а о признании и подчинении реальной необходимости. Здесь опять-таки требуется известный фонд психических средств для того, чтобы понять неизбежность отказа и найти новые пути в жизни.

Патогенность ситуации, таким образом, заключается в неумении рационально, иначе - продуктивно преодолеть трудность или неспособности отказа от неосуществимых стремлений.

Приводящая к неврозу патогенная ситуация характеризуется ее индивидуальной и относительной неразрешимостью, то есть неразрешимостью для данного субъекта в данной обстановке, его неспособностью или неумением найти продуктивный, рациональный выход в данных условиях.

Какова нейрофизиологическая природа переживания. Нарастающее и неразрешающееся напряжение создает вначале лишь предпосылки к возникновению невроза, в дальнейшем же влечет за собой психическую и физиологическую дезинтеграцию личности, которая проявляется уже в картине заболевания. Аффективность становится чрезмерной и фиксированной. Волевое управление, самоконтроль нарушаются и сменяются картиной безволия и всплесками односторонних и непродуктивных напряжений. Вместо объективного, логического мышления появляется субъективное фантастическое, символическое, кататимное.

Многочисленные проявления вегетативных висцеральных нарушений основных функций организма — сна, аппетита и т.п. — являются выражением глубоких физиологических сдвигов.

Функциональная дезорганизация личности, таким образом, сказывается в нарушении как сложных, высших, психосоциальных форм поведения (психической переработки), так и более элементарных физиологических реакций.

Вопросы и задания:

1. Понятие невроза, его возникновение и течение. Клинические проявления невротоподобных и невротических расстройств.
2. Характеристика травматических неврозов их течение и симптоматика.
3. Характеристика маниакально-депрессивного невроза.
4. Типы невротических конфликтов по В.Н. Мясищеву.
5. Развитие личности по В.Н. Мясищеву.
6. Характеристика отношений личности и их роль в развитии ВЛК.
7. Уровни и типы психологических проблем. Первый уровень - уровнем сверхнормы, второй уровень уровень-нормы, третий уровень — уровень поведенческой дезадаптации, четвертый уровень — уровень эмоциональных нарушений. Пятый уровень — уровень невроза. Шестой уровень — уровень психопатий. Седьмой уровень — уровень психозов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ, РЕКОМЕНДУЕМЫЙ К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ПО ДАННОЙ ТЕМЕ

Основная литература:

Фанталова, Е. Б. Ценности и внутренние конфликты : теория, методология, диагностика / Е.Б. Фанталова. - М.|Берлин : Директ-Медиа, 2016. - 141 с. - ISBN 978-5-4475-3624-4, экземпляров неограничено

Дополнительная литература:

Хорни, К. На ши внутренние конфликты. Конструктивная теория невроза
Электронный ресурс : Монография / К. Хорни. - Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2019. - 218 с.
- Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4486-0424-9,
экземпляров неограничено

Методическая литература

Факторы риска внутриличностного конфликта в условиях поликультурного социума (на материалах Республики Северная Осетия – Алания) Электронный ресурс : монография / Е.А. Пак / В.А. Кан / О.И. Дреев / Д.Ю. Крупнов / С.В. Дреева. - Владикавказ : Северо-Осетинский государственный педагогический институт, 2016. - 137 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks.

Интернет-ресурсы

<http://www.iprbookshop.ru> - ЭБС IPRbooks

<http://biblio-online.ru/> - ЭБС «Biblio-online.ru» издательства «Юрайт»

<http://www.biblioclub.ru/> - Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»

ТЕМА 18. Соматические последствия внутриличностного конфликта. Предупреждение психосоматических расстройств.

Цель: сформировать представления о последствиях внутриличностного конфликта, теоретических концепциях возникновения психосоматических расстройств.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы (семинара), формируемые компетенции или их части: ПК-2 ИД-1_{ПК-2}, ИД-2_{ПК-2}

Актуальность темы обусловлена тем, что именно внутренние состояния влекут за собой череду проблем личностного развития, изменения отношения к себе, а также создают нездоровое взаимодействие с социумом, ведущее к деформации условий и возможностей саморазвития и самореализации личности, и, соответственно, возникшей необходимостью развития профессиональных компетенций психологов, связанных с формированием знаний и умений в области психологии внутриличностного конфликта, понимания причин возникновения данного вида конфликта и способов психологической работы с ними.

Теоретическая часть: Основное содержание теории психосоматической специфичности.

1. Психологические факторы, вызывающие соматические расстройства, имеют специфическую природу: ведущий симптом болезни прямо связан с одним из двух психологических факторов: эмоционально конфликтное неосознаваемое (т. е. вытесненное) отношение личности к самой себе или к окружающей среде.

2. Психические процессы, протекающие на осознаваемом уровне, играют только подчиненную роль в развитии и динамике заболевания, маскируя истинную причину соматического расстройства. Осознанно проявляемые пациентом негативные эмоции страха, гнева, агрессии, как правило, имеют острый реактивный характер, они непродолжительны по времени, проявляются спонтанно, поскольку не вступают в конфликт с требованиями Супер-Эго, а потому такие эмоции не могут вызывать изменений в органической структуре. Другое дело, когда эти же эмоции подавляются из-за их несовместимости с представлениями о собственной личности и не находят спонтанного выражения. Тогда они ведут к хронической иннервации — установлению длительных по времени кортиковисцеральных динамических связей, вызывая длительные нарушения функционирования внутренних органов.

3. Ситуативные жизненные переживания, как правило, также оказывают скоротечное влияние на организм пациента. Поэтому для установления психосоматического характера заболевания необходимо обращать внимание не на текущие эмоциональные проблемы, а учитывать весь жизненный путь пациента, поскольку только предшествующий опыт отношений со значимыми людьми может объяснить болезненную реакцию этого человека на конкретную травмирующую ситуацию.

Исследования, проводимые последователями Ф. Александера, выявили психосоматические отношения в патологии органов дыхания, сердечно-сосудистой и эндокринной систем, кожи и костно-суставной системы.

В современной клинической психологии под психосоматическими расстройствами вслед за Ф. Александером понимают объективно диагностируемые органические поражения, в возникновении которых, по крайней мере у части пациентов, существенную роль играют психологические и поведенческие факторы. В отечественной клинике их нередко называют «психогенными». Психические нарушения, которые сопровождают психогенные органические заболевания, обычно являются слабовыраженными и длительно существующими (например, продолжительное беспокойство, хронические эмоциональные конфликты, постоянно возникающие дурные предчувствия и т. п.)

Сегодня насчитывается около 14 типов расстройств, связанных с влиянием психологических факторов

Вопросы и задания:

1. Теоретические подходы к исследованию психосоматических расстройств.
2. Характеристика и виды психосоматических заболеваний.
3. Генезис психосоматических заболеваний.
4. Поведенческие (бихевиористские) и психоаналитические концепции исследования психосоматических расстройств.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ, РЕКОМЕНДУЕМЫЙ К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ПО ДАННОЙ ТЕМЕ

Основная литература:

Фанталова, Е. Б. Ценности и внутренние конфликты : теория, методология, диагностика / Е.Б. Фанталова. - М.|Берлин : Директ-Медиа, 2016. - 141 с. - ISBN 978-5-4475-3624-4, экземпляров неограничено

Дополнительная литература:

Хорни, К. На ши внутренние конфликты. Конструктивная теория невроза
Электронный ресурс : Монография / К. Хорни. - Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2019. - 218 с.
- Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4486-0424-9,
экземпляров неограничено

Методическая литература

Факторы риска внутриличностного конфликта в условиях поликультурного социума (на материалах Республики Северная Осетия – Алания) Электронный ресурс : монография / Е.А. Пак / В.А. Кан / О.И. Дреев / Д.Ю. Крупнов / С.В. Дреева. - Владикавказ : Северо-Осетинский государственный педагогический институт, 2016. - 137 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks.

Интернет-ресурсы

<http://www.iprbookshop.ru> - ЭБС IPRbooks

<http://biblio-online.ru/> - ЭБС «Biblio-online.ru» издательства «Юрайт»

<http://www.biblioclub.ru/> - Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»

ТЕМА 19-20. Суицид как деструктивный способ выхода из внутриличностного конфликта

Цель: сформировать представление о суицидальном типе поведения и методов его коррекции.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы (семинара), формируемые компетенции или их части: ПК-2 ИД-1ПК-2, ИД-2ПК-2

Актуальность темы обусловлена тем, что именно внутренние состояния влекут за собой череду проблем личностного развития, изменения отношения к себе, а также создают нездоровое взаимодействие с социумом, ведущее к деформации условий и возможностей саморазвития и самореализации личности, и, соответственно, возникшей необходимостью развития профессиональных компетенций психологов, связанных с формированием знаний и умений в области психологии внутриличностного конфликта, понимания причин возникновения данного вида конфликта и способов психологической работы с ними.

Теоретическая часть:

В рамках анатомио-антропологического, социологического, психиатрического и психологического подходов разработаны различные представления о причинах самоубийств.

1. Представители **анатомио-антропологической концепции** придерживаются идеи структурно-морфологических и психофизиологических причин самоубийства (А.В. Крюков, 1987; И.Д. Леонов, 1984; Ч. Ломброзо, 1895 и др.). Важную роль играет

неблагоприятная наследственность.

2. **Социологическая концепция** (М.Н. Гернет, 1902; Э. Дюртейм, 1912; П.А. Сорокин, 1936 и др.) главные причины самоубийства усматривает в социально-политических и экономических факторах, степени социальной интеграции индивида и воздействии на него социальных норм.

3. **Психопатологическая концепция** (Я. Гвоздев, 1889; Ж.Э.Д. Эскироль, 1838 и др.) оказала сильное влияние на утверждение в общественном сознании представлений о психической патологии любого суицидента, что до последнего времени снижало эффективность научно-практической разработки проблемы самоубийства. Более поздние исследования психологов и психиатров (Л. Бэллак, Н.В. Конончук, 1989; Н.А. Ратинова, 1980; О.Д. Ситковская, 2000; С.Б. Семичев, 1985) выявили наличие определенной связи между характерологическими чертами личности и склонностью к суицидальным действиям в кризисных ситуациях.

4. **Более гибкой объяснительной моделью суицидального поведения является концепция, согласно которой такое поведение рассматривается как следствие дезадаптации личности в условиях переживаемого ею микросоциального конфликта** (А.Г. Амбрумова, 1971, 1986). Данный подход продуктивно развивается в последние годы (А.В. Боечко, 1993; А.М. Полеев, 1980; А.С. Слуцкий, 1994; М.С. Занадворов, 1994). В целом можно утверждать, что суицидальное поведение зависит от ряда факторов, которые могут быть разделены на внутренние и внешние.

Внутренними факторами суицидального поведения являются индивидуальные особенности личности суицидента (характер, психофизическое, эмоциональное состояние и др.), повышающие риск суицида, образующие внутреннюю среду для отражения внешних факторов, а также являющиеся побудителями такого поведения в суицидогенной ситуации.

К внешним факторам относятся:

- микросоциальные условия биографического характера, прежде всего семейного воспитания;
- межличностные отношения в референтной группе - семейной, дружеской или профессиональной;
- дезадаптирующие объективные факторы деятельности (экстремальность, ответственность и т.д.).

Некоторые внешние факторы являются причинами суицида, потому что имеют для человека особый кризисный психологический смысл.

Вопросы и задания:

1. Психологическая структура суицидального поведения.
 2. Роль мотивационных, аффективных, ориентировочных и исполнительных компонентов деятельности и общения личности в условиях кризисной ситуации.
 3. Сущность динамики суицидального выхода из внутриличностного конфликта.
 4. Демонстративно-шантажное суицидальное поведение.
 5. Психологическая коррекция суицидальных форм поведения.
 6. Пройти представленные ниже тесты. Преподаватель организует обсуждение результатов тестирования и оказывает методическую помощь в выработке программы самосовершенствования и самокоррекции поведения.
- Оценка нервно – психического напряжения (НПН).
 - Измерение степени выраженности сниженного настроения – субдепрессии.
 - Диагностика суицидального поведения подростков. (С.А. Беличева).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ, РЕКОМЕНДУЕМЫЙ К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ПО ДАННОЙ ТЕМЕ

Основная литература:

Фанталова, Е. Б. Ценности и внутренние конфликты : теория, методология, диагностика / Е.Б. Фанталова. - М.|Берлин : Директ-Медиа, 2016. - 141 с. - ISBN 978-5-4475-3624-4, экземпляров неограничено

Дополнительная литература:

Хорни, К. На ши внутренние конфликты. Конструктивная теория невроза
Электронный ресурс : Монография / К. Хорни. - Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2019. - 218 с.
- Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4486-0424-9,
экземпляров неограничено

Методическая литература

Факторы риска внутриличностного конфликта в условиях поликультурного социума (на материалах Республики Северная Осетия – Алания) Электронный ресурс : монография / Е.А. Пак / В.А. Кан / О.И. Дреев / Д.Ю. Крупнов / С.В. Дреева. - Владикавказ : Северо-Осетинский государственный педагогический институт, 2016. - 137 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks.

Интернет-ресурсы

<http://www.iprbookshop.ru> - ЭБС IPRbooks

<http://biblio-online.ru/> - ЭБС «Biblio-online.ru» издательства «Юрайт»

<http://www.biblioclub.ru/> - Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»

ТЕМА 21-22. Пути оптимизации психологического здоровья и психологических защит

Цель: сформировать представления о механизмах и условиях предупреждения, разрешения внутриличностных конфликтов.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы (семинара), формируемые компетенции или их части: ПК-2 ИД-1_{ПК-2}, ИД-2_{ПК-2}

Актуальность темы обусловлена тем, что именно внутренние состояния влекут за собой череду проблем личностного развития, изменения отношения к себе, а также создают нездоровое взаимодействие с социумом, ведущее к деформации условий и возможностей саморазвития и самореализации личности, и, соответственно, возникшей необходимостью развития профессиональных компетенций психологов, связанных с формированием знаний и умений в области психологии внутриличностного конфликта, понимания причин возникновения данного вида конфликта и способов психологической работы с ними.

Теоретическая часть:

Под разрешением (преодолением) внутриличностного конфликта понимается восстановление согласованности внутреннего мира личности, установление единства сознания, снижение остроты противоречий жизненных отношений, достижение нового жизненного качества.

Разрешение внутриличностного конфликта может быть конструктивным и деструктивным. При **конструктивном** преодолении внутриличностного конфликта достигается душевное равновесие, углубляется понимание жизни, возникает новое ценностное сознание. Разрешение внутриличностного конфликта осознается через:

- отсутствие болезненных состояний, связанных с имевшимся конфликтом;
- снижение проявлений негативных психологических и социально-психологических факторов внутриличностного конфликта;
- повышение качества и эффективности профессиональной деятельности.

Факторы конструктивного разрешения внутриличностных конфликтов

В зависимости от индивидуальных характеристик люди относятся к внутренним противоречиям по-разному, избирают свои стратегии выхода из конфликтных ситуаций. Одни погружаются в размышления, другие тотчас начинают действовать, третьи окунаются в захлестывающие их эмоции. Единого рецепта правильного отношения к

внутри-личностным конфликтам нет. Важно, чтобы человек, отдавая себе отчет в собственных индивидуальных особенностях, вырабатывал свой стиль разрешения внутренних противоречий, конструктивное отношение к ним.

Преодоление внутриличностного конфликта зависит от **глубинных мировоззренческих установок личности**, содержания ее веры, от опыта преодоления себя.

Развитость волевых качеств способствует успешному преодолению человеком внутренних конфликтов. Воля составляет основу всей системы саморегуляции человека. В трудных ситуациях воля, как правило, приводит в соответствие внешние требования и внутренние желания. Если же воля развита недостаточно, побеждает то, что требует наименьшего сопротивления, а это не всегда приводит к успеху.

Способы разрешения конфликта, время, затрачиваемое на это у людей с разными типами **темперамента**, различны. Холерик решает все быстро, предпочитая поражение неопределенности. Меланхолик долго размышляет, взвешивает, прикидывает, не решаясь приступить к каким-либо действиям. Однако такой мучительный рефлексивный процесс не исключает возможности в корне изменить сложившуюся ситуацию. Свойства темперамента влияют на динамическую сторону решения внутриличностных противоречий: на скорость переживаний, их устойчивость, индивидуальный ритм протекания, интенсивность, направленность вовне или вовнутрь (Е.А. Донченко, Т.М. Титпаренко, 1989).

На процесс разрешения внутриличностных противоречий оказывают влияние половозрастные особенности личности. С увеличением возраста внутриличностные противоречия обретают типичные для данного индивида формы разрешения.

Вопросы и задания:

1. Психологические условия предупреждения и разрешения внутриличностных конфликтов.

2. Условия предупреждения внутриличностных конфликтов.

3. Факторы и механизмы разрешения внутриличностных конфликтов.

4. Стратегии разрешения внутриличностного конфликта.

5. Решите следующие задачи.

Задача 1. Осторожный З. Фрейд однажды заметил, покуривая сигару, что «иногда сигара может быть просто сигарой, и ничем иным». От каких теоретических «обвинений» он спас свою теорию этой репликой? Можно ли считать само это утверждение защитным механизмом, способом рационализации собственного курения?

Задача 2. Выберите правильный ответ из предложенных вариантов.

В художественном восприятии функционирует механизм эмпатического взаимодействия, называемый... а) заражением; б) идентификацией; в) проекцией; г) интроекцией; д) все ответы верны; е) все ответы неверны.

Мысленное перенесение своего реального «Я» в воображаемую ситуацию — это... а) внушение; б) проекция; в) катарсис; г) эмпатия; д) все ответы верны; е) все ответы неверны.

б. Проведите тесты и проанализируйте полученные результаты:

- Психодиагностика личности студента с помощью опросника Ппутчика - Келлермана – Конте.
- Диагностика доминирующей стратегии психологической защиты в конфликтах (адаптированный вариант методики В. Бойко)

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ, РЕКОМЕНДУЕМЫЙ К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ПО ДАННОЙ ТЕМЕ

Основная литература:

Фанталова, Е. Б. Ценности и внутренние конфликты : теория, методология, диагностика / Е.Б. Фанталова. - М.|Берлин : Директ-Медиа, 2016. - 141 с. - ISBN 978-5-4475-3624-4, экземпляров неограничено

Дополнительная литература:

Хорни, К. На ши внутренние конфликты. Конструктивная теория невроза
Электронный ресурс : Монография / К. Хорни. - Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2019. - 218 с.
- Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4486-0424-9,
экземпляров неограничено

Методическая литература

Факторы риска внутриличностного конфликта в условиях поликультурного социума (на материалах Республики Северная Осетия – Алания) Электронный ресурс : монография / Е.А. Пак / В.А. Кан / О.И. Дреев / Д.Ю. Крупнов / С.В. Дреева. - Владикавказ : Северо-Осетинский государственный педагогический институт, 2016. - 137 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks.

Интернет-ресурсы

<http://www.iprbookshop.ru> - ЭБС IPRbooks

<http://biblio-online.ru/> - ЭБС «Biblio-online.ru» издательства «Юрайт»

<http://www.biblioclub.ru/> - Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»

Тема 23. Обретение стрессоустойчивости как способ предупреждения внутриличностных конфликтов

Цель: *формирование представлений о причинах и сущности межличностных конфликтных конфликтов*

Формируемые компетенции: ПК-2 ИД-1ПК-2, ИД-2ПК-2

Теоретическая часть:

Внутриличностный конфликт – один из самых сложных психологических конфликтов, который разыгрывается во внутреннем мире человека. Трудно представить человека, который бы не подвергался внутриличностным конфликтам. Более того, с такими конфликтами человек сталкивается постоянно. Внутриличностные конфликты конструктивного характера являются необходимыми моментами развития личности. Но деструктивные внутриличностные конфликты несут серьезную опасность для личности, от тяжелых переживаний, вызывающих стрессы, до крайней формы своего разрешения – суицида. Поэтому для каждого человека важно знать сущность внутриличностных конфликтов, их причины и способы разрешения. Эти и другие аспекты внутриличностных конфликтов находят свое отражение в данной теме практикума.

Внутриличностный конфликт – это конфликт внутри психического мира личности, представляющий собой столкновение ее противоположно направленных мотивов (потребностей, интересов, ценностей, целей, идеалов).

Внутриличностному конфликту присущи некоторые особенности, которые важно учитывать при его выявлении. Такими особенностями являются:

- *Необычность с точки зрения структуры конфликта.* Здесь нет субъектов конфликтного взаимодействия в лице отдельных личностей или групп людей.

- *Специфичность форм протекания и проявления.* Такой конфликт протекает в форме тяжелых переживаний. Он сопровождается специфическими состояниями: страхом, депрессией, стрессом. Часто внутриличностный конфликт выливается в невроз.

- *Латентность.* Внутриличностный конфликт не всегда легко обнаружить. Часто человек и сам не осознает, что он находится в состоянии конфликта. Более того, иногда он может скрывать свое состояние конфликта под эйфорическим настроением или за активной деятельностью.

Задания:

1.Задание 1. Заполните таблицу «Классификация внутриличностных конфликтов по К. Левину»

Тип конфликта	Причина	Модель разрешения разрешения
Эквивалентный		
Витальный		
Амбивалентный		

1.Задание 2. Опишите симптомы различных форм проявления внутренних конфликтов

2.Задание 3. Заполните таблицу «Способы разрешения внутриличностных конфликтов»

Способ разрешения	Содержание действий
-------------------	---------------------

Контрольные вопросы по теме:

1. Стресс и дистресс.
2. Стрессогенные факторы.
3. Профилактика стрессов

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ, РЕКОМЕНДУЕМЫЙ К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ПО ДАННОЙ ТЕМЕ

Основная литература:

Фанталова, Е. Б. Ценности и внутренние конфликты : теория, методология, диагностика / Е.Б. Фанталова. - М.|Берлин : Директ-Медиа, 2016. - 141 с. - ISBN 978-5-4475-3624-4, экземпляров неограничено

Дополнительная литература:

Хорни, К. На ши внутренние конфликты. Конструктивная теория невроза
Электронный ресурс : Монография / К. Хорни. - Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2019. - 218 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4486-0424-9, экземпляров неограничено

Методическая литература

Факторы риска внутриличностного конфликта в условиях поликультурного социума (на материалах Республики Северная Осетия – Алания) Электронный ресурс : монография / Е.А. Пак / В.А. Кан / О.И. Дреев / Д.Ю. Крупнов / С.В. Дреева. - Владикавказ : Северо-Осетинский государственный педагогический институт, 2016. - 137 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks.

Интернет-ресурсы

<http://www.iprbookshop.ru> - ЭБС IPRbooks

<http://biblio-online.ru/> - ЭБС «Biblio-online.ru» издательства «Юрайт»

<http://www.biblioclub.ru/> - Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»

Тема 24. Прогнозирование и профилактика внутриличностных конфликтов

Цель: формирование представлений о причинах и сущности конфликтных ситуаций между личностью и группой

Формируемые компетенции: ПК-2 ИД-1_{ПК-2}, ИД-2_{ПК-2}

Теоретическая часть:

Конфликты между личностью и группой возникают в среде групповых взаимоотношений и отличаются некоторыми особенностями, которые следует учитывать в управлении этими конфликтами.

Первая особенность связана со структурой такого конфликта. Субъектом в нем, с одной стороны, выступает личность, а с другой – группа. Стало быть, конфликтное взаимодействие здесь происходит на основе столкновения личностных и групповых мотивов, а образы конфликтной ситуации представлены первым субъектом в индивидуальных взглядах и оценках, а вторым – в групповых.

Вторая особенность отражает специфику причин рассматриваемого конфликта. А такие причины непосредственно связаны с положением индивида в группе, которое характеризуется такими понятиями, как «позиция», «статус», «внутренняя установка», «роль», «групповые нормы».

Причины возникающих между личностью и группой конфликтов всегда связаны: а) с нарушением ролевых ожиданий; б) с неадекватностью внутренней установки статусу личности (особенно конфликтность личности с группой наблюдается при завышении у нее внутренней установки); в) с нарушением групповых норм.

Третья особенность находит свое отражение в формах проявления данного конфликта. Такими формами могут быть: применение групповых санкций; существенное ограничение или полное прекращение неформального общения членов группы с конфликтующим; резкая критика в адрес конфликтующего; эйфория со стороны конфликтующего и т. д.

Задания:

1.Задание 1.Проанализируйте ситуацию:

В конструкторском бюро не сложились отношения начальника отдела с коллективом. Начальник отдела был назначен на должность два месяца назад. До этого он работал в другом отделе, имел хорошую репутацию как специалист. Имеет большое количество изобретений, один из научных проектов, руководителем которого он был как ведущий инженер по предыдущей должности в другом отделе, получил высшую оценку на международной выставке.

Проанализируйте, какие причины могли лечь в основу конфликта между новым начальником и коллективом?

2.Задание 2. Проанализируйте ситуацию:

На собрании творческого коллектива обсуждался вопрос о представлении к почетному званию «Заслуженный деятель науки» сотрудника А. Вопрос о представлении к такому званию по соответствующему Положению мог решаться либо открытым, либо тайным голосованием. После короткого обсуждения кандидатуры сотрудник Б. внес предложение: процедуру выдвижения произвести тайным голосованием. Понятно, в результате итоги голосования оказались не в пользу А.

Дополнительная информация:

1) инициатором представления А. к почетному званию выступил руководитель коллектива;

2) руководителю были известны негативные высказывания в адрес А. некоторых сотрудников коллектива по поводу якобы имевших место незаслуженных продвижениях по работе (А. до смены руководителя коллектива, которое произошло за два года до представления его к почетному званию, несмотря на успехи в научно-исследовательской деятельности, не находил должной оценки со стороны бывшего руководителя М. С приходом нового руководителя С. А. был назначен на вышестоящую должность);

3) численность коллектива, в котором трудился соискатель почетного звания, была небольшая (10 человек); в их числе были четверо сотрудников, имевших почетное звание, и трое, претендовавших на него.

Проанализируйте данную ситуацию на предмет ее конфликтности.

Контрольные вопросы по теме:

1. Особенности прогнозирования конфликтов.
2. Понятие управления конфликтом.
3. Формы, исходы и критерии завершения конфликтов.
4. Управление конструктивными и деструктивными конфликтами.
5. Основное содержание управления конфликтом: прогнозирование, предупреждение, стимулирование, регулирование и разрешение.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ, РЕКОМЕНДУЕМЫЙ
К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ПО ДАННОЙ ТЕМЕ**

Основная литература:

Фанталова, Е. Б. Ценности и внутренние конфликты : теория, методология, диагностика / Е.Б. Фанталова. - М.|Берлин : Директ-Медиа, 2016. - 141 с. - ISBN 978-5-4475-3624-4, экземпляров неограничено

Дополнительная литература:

Хорни, К. На ши внутренние конфликты. Конструктивная теория невроза
Электронный ресурс : Монография / К. Хорни. - Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2019. - 218 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4486-0424-9, экземпляров неограничено

Методическая литература

Факторы риска внутриличностного конфликта в условиях поликультурного социума (на материалах Республики Северная Осетия – Алания) Электронный ресурс : монография / Е.А. Пак / В.А. Кан / О.И. Дреев / Д.Ю. Крупнов / С.В. Дреева. - Владикавказ : Северо-Осетинский государственный педагогический институт, 2016. - 137 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks.

Интернет-ресурсы

<http://www.iprbookshop.ru> - ЭБС IPRbooks

<http://biblio-online.ru/> - ЭБС «Biblio-online.ru» издательства «Юрайт»

<http://www.biblioclub.ru/> - Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»

Тема 25. Прогнозирование и профилактика внутриличностных конфликтов

Цель: *формирование представлений о причинах и сущности конфликтных ситуаций между личностью и группой*

Формируемые компетенции: ПК-2 ИД-1ПК-2, ИД-2ПК-2

Теоретическая часть:

Конфликты между личностью и группой возникают в среде групповых взаимоотношений и отличаются некоторыми особенностями, которые следует учитывать в управлении этими конфликтами.

Первая особенность связана со структурой такого конфликта. Субъектом в нем, с одной стороны, выступает личность, а с другой – группа. Стало быть, конфликтное взаимодействие здесь происходит на основе столкновения личностных и групповых мотивов, а образы конфликтной ситуации представлены первым субъектом в индивидуальных взглядах и оценках, а вторым – в групповых.

Вторая особенность отражает специфику причин рассматриваемого конфликта. А такие причины непосредственно связаны с положением индивида в группе, которое

характеризуется такими понятиями, как «позиция», «статус», «внутренняя установка», «роль», «групповые нормы».

Причины возникающих между личностью и группой конфликтов всегда связаны: а) с нарушением ролевых ожиданий; б) с неадекватностью внутренней установки статусу личности (особенно конфликтность личности с группой наблюдается при завышении у нее внутренней установки); в) с нарушением групповых норм.

Третья особенность находит свое отражение в формах проявления данного конфликта. Такими формами могут быть: применение групповых санкций; существенное ограничение или полное прекращение неформального общения членов группы с конфликтующим; резкая критика в адрес конфликтующего; эйфория со стороны конфликтующего и т. д.

Оборудование и материалы: ноутбук, интерактивная доска, проектор.

Задания:

1.Задание 1.Проанализируйте ситуацию:

В конструкторском бюро не сложились отношения начальника отдела с коллективом. Начальник отдела был назначен на должность два месяца назад. До этого он работал в другом отделе, имел хорошую репутацию как специалист. Имеет большое количество изобретений, один из научных проектов, руководителем которого он был как ведущий инженер по предыдущей должности в другом отделе, получил высшую оценку на международной выставке.

Проанализируйте, какие причины могли лечь в основу конфликта между новым начальником и коллективом?

2.Задание 2. Проанализируйте ситуацию:

На собрании творческого коллектива обсуждался вопрос о представлении к почетному званию «Заслуженный деятель науки» сотрудника А. Вопрос о представлении к такому званию по соответствующему Положению мог решаться либо открытым, либо тайным голосованием. После короткого обсуждения кандидатуры сотрудник Б. внес предложение: процедуру выдвижения произвести тайным голосованием. Понятно, в результате итоги голосования оказались не в пользу А.

Дополнительная информация:

1) инициатором представления А. к почетному званию выступил руководитель коллектива;

2) руководителю были известны негативные высказывания в адрес А. некоторых сотрудников коллектива по поводу якобы имевших место незаслуженных продвижениях по работе (А. до смены руководителя коллектива, которое произошло за два года до представления его к почетному званию, несмотря на успехи в научно-исследовательской деятельности, не находил должной оценки со стороны бывшего руководителя М. С приходом нового руководителя С. А. был назначен на вышестоящую должность);

3) численность коллектива, в котором трудился соискатель почетного звания, была небольшая (10 человек); в их числе были четверо сотрудников, имевших почетное звание, и трое, претендовавших на него.

Проанализируйте данную ситуацию на предмет ее конфликтности.

Контрольные вопросы по теме:

6. Особенности прогнозирования конфликтов.

7. Понятие управления конфликтом.
8. Формы, исходы и критерии завершения конфликтов.
9. Управление конструктивными и деструктивными конфликтами.
10. Основное содержание управления конфликтом: прогнозирование, предупреждение, стимулирование, регулирование и разрешение.

Содержание отчёта.

Отчёт о выполнении лабораторной работы содержит:

- титульный лист, где представлены название вуза, факультета, кафедры, дисциплины, номер лабораторной работы, ФИО студента, ФИО преподавателя, город, год написания отчёта;

- ответы на задания лабораторной работы;

- список литературы;

- приложения (при необходимости).

Общие требования к оформлению: шрифт Times New Roman, кегль 12, абзацный отступ – 1.25 интервал, междустрочный интервал – 1.0.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ, РЕКОМЕНДУЕМЫЙ К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ПО ДАННОЙ ТЕМЕ

Основная литература:

Фанталова, Е. Б. Ценности и внутренние конфликты : теория, методология, диагностика / Е.Б. Фанталова. - М.|Берлин : Директ-Медиа, 2016. - 141 с. - ISBN 978-5-4475-3624-4, экземпляров неограничено

Дополнительная литература:

Хорни, К. На ши внутренние конфликты. Конструктивная теория невроза
Электронный ресурс : Монография / К. Хорни. - Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2019. - 218 с.
- Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4486-0424-9, экземпляров неограничено

Методическая литература

Факторы риска внутриличностного конфликта в условиях поликультурного социума (на материалах Республики Северная Осетия – Алания) Электронный ресурс : монография / Е.А. Пак / В.А. Кан / О.И. Дреев / Д.Ю. Крупнов / С.В. Дреева. - Владикавказ : Северо-Осетинский государственный педагогический институт, 2016. - 137 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks.

Интернет-ресурсы

<http://www.iprbookshop.ru> - ЭБС IPRbooks

<http://biblio-online.ru/> - ЭБС «Biblio-online.ru» издательства «Юрайт»

<http://www.biblioclub.ru/> - Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»

Тема 26. Психотерапия как способ разрешения внутриличностных конфликтов **Цель:** *формирование представлений о причинах и сущности межгрупповых конфликтных ситуаций*

Формируемые компетенции: ПК-2 ИД-1_{ПК-2}, ИД-2_{ПК-2}

Теоретическая часть:

Межгрупповой конфликт не всегда является дисфункциональным, по крайней мере для больших организаций, а иногда даже для отдельных групп и их членов. Также следует иметь в виду, что некоторые межгрупповые конфликты являются нормальными, даже неизбежными, поскольку группы всегда имеют конфликтующие цели и конкурируют за ограниченные ресурсы, достижение более высокого статуса и другие факторы успеха. Поэтому не всегда целесообразно пытаться погасить межгрупповой конфликт.

Одним из наиболее эффективных способов преодоления конфликта является нахождение обоснованных суперординарных целей, которые имеют отношение к обеим группам.

Иллюстрацией такого варианта решения межгрупповых проблем может служить пример, когда компания, имеющая плохие отношения со своим довольно сильным профсоюзом, оказывается перед угрозой финансового краха. Если профсоюз знает о положении дел в компании, он может изменить свое поведение, направленное на достижение определенных социальных целей (т. е. повышение заработной платы, сокращение рабочего дня), и перейти к сотрудничеству с администрацией с тем, чтобы компания могла выжить. Выживание компании является суперординарной целью, поскольку крах компании означает, что ни одна из групп не сумеет достичь своих целей.

Еще один вариант решения проблемы - расширение взаимоотношений и коммуникаций между группами. В данном случае исходят из предположения, что если группы имеют большой диапазон взаимодействия и коммуникаций, они начинают лучше понимать и больше ценить друг друга, а вероятность упрощенных стереотипов поведения снижается.

В некоторых компаниях используется практика сведения конфликтующих групп либо «за круглым столом», либо на «совместном заседании». Цель таких заседаний - дать группам возможность высказать свои разногласия и жалобы. Затем делается попытка преодолеть разногласия путем совместного обсуждения.

Задания:

1.Задание 1. Заполните таблицу «Классификация конфликтов типа «личность-группа»

Вариант конфликта	Возможные причины
-------------------	-------------------

2.Задание 2. Подготовьте ответ на вопрос: « В чем состоит специфика управления конфликтами между личностью и группой? Опишите этапы управления конфликтами типа «личность-группа».

3.Задание 3. Перечислите основные формы проявления межгрупповых конфликтов. Дайте им характеристику.

Контрольные вопросы по теме:

1. Вынужденные и превентивные формы предупреждения конфликта.
2. Стимулирование конфликта, его формы и средства.
3. Технологии регулирования конфликта: информационные, коммуникативные, социально-психологические, организационные этапы регулирования конфликтов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ, РЕКОМЕНДУЕМЫЙ К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ПО ДАННОЙ ТЕМЕ

Основная литература:

Фанталова, Е. Б. Ценности и внутренние конфликты : теория, методология, диагностика / Е.Б. Фанталова. - М.|Берлин : Директ-Медиа, 2016. - 141 с. - ISBN 978-5-4475-3624-4, экземпляров неограничено

Дополнительная литература:

Хорни, К. На ши внутренние конфликты. Конструктивная теория невроза
Электронный ресурс : Монография / К. Хорни. - Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2019. - 218 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4486-0424-9, экземпляров неограничено

Методическая литература

Факторы риска внутриличностного конфликта в условиях поликультурного социума (на материалах Республики Северная Осетия – Алания) Электронный ресурс : монография / Е.А. Пак / В.А. Кан / О.И. Дреев / Д.Ю. Крупнов / С.В. Дреева. -

Владикавказ : Северо-Осетинский государственный педагогический институт, 2016. - 137 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks.

Интернет-ресурсы

<http://www.iprbookshop.ru> - ЭБС IPRbooks

<http://biblio-online.ru/> - ЭБС «Biblio-online.ru» издательства «Юрайт»

<http://www.biblioclub.ru/> - Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»

Тема 27. Определение стратегии, стилей поведения в конфликте

Цель: *формирование представлений о причинах возникновения и сущности конфликтных ситуаций мезоуровня*

Формируемые компетенции: ПК-2

Теоретическая часть:

Существует несколько способов (приемов, методов) разрешения организационных конфликтов:

- **односторонний способ** – подавление одной стороны другой;
- **компромиссный способ** – каждая сторона уступает другой до такой степени, которая оказывается приемлемой для конфликтующих.

Но оба этих способа сохраняют остатки конфликтов: первый – с одной стороны, второй (хотя и в меньшей степени) с обеих. Поэтому наиболее эффективным, считает он, является третий:

- **интегративный способ** разрешения конфликтов, когда вырабатывается новый вариант, не совпадающий ни с одним из первоначальных, но при этом каждая сторона может считать его своим.

Существуют также и **организационные методы** разрешения организационных конфликтов. Это – смена руководства, назначение неформальных лидеров взамен формальных и т.д.

Важным способом обнаружения, предотвращения и разрешения массовых конфликтов является также **исследование общественного мнения** (группового, массового сознания на предприятиях, в других организациях), поскольку оно весьма информативно с точки зрения оценки социальной напряженности.

Задания:

1.Задание 1. Представьте в виде схемы структуру конфликта в организации.

2.Задание 2. Подготовьте презентацию на тему «Стадии конфликта в организации»

3.Задание 3. Заполните таблицу «Способы поведения в конфликтной ситуации по К.Томасу»

Способы поведения	Положительные моменты	Отрицательные моменты
-------------------	-----------------------	-----------------------

Контрольные вопросы по теме

1.Проведение индивидуальной психодиагностики стратегии поведения в конфликте: избегание, соперничество, приспособление, компромисс, сотрудничество (Томас–Килмен).

2. Обсуждение преимуществ и недостатков каждого из способов реагирования.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ, РЕКОМЕНДУЕМЫЙ К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ПО ДАННОЙ ТЕМЕ

Основная литература:

Фанталова, Е. Б. Ценности и внутренние конфликты : теория, методология, диагностика / Е.Б. Фанталова. - М.|Берлин : Директ-Медиа, 2016. - 141 с. - ISBN 978-5-4475-3624-4, экземпляров неограничено

Дополнительная литература:

Хорни, К. На ши внутренние конфликты. Конструктивная теория невроза
Электронный ресурс : Монография / К. Хорни. - Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2019. - 218 с.
- Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4486-0424-9,
экземпляров неограничено

Методическая литература

Факторы риска внутриличностного конфликта в условиях поликультурного
социума (на материалах Республики Северная Осетия – Алания) Электронный ресурс :
монография / Е.А. Пак / В.А. Кан / О.И. Дреев / Д.Ю. Крупнов / С.В. Дреева. -
Владикавказ : Северо-Осетинский государственный педагогический институт, 2016. - 137
с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks.

Интернет-ресурсы

<http://www.iprbookshop.ru> - ЭБС IPRbooks

<http://biblio-online.ru/> - ЭБС «Biblio-online.ru» издательства «Юрайт»

<http://www.biblioclub.ru/> - Электронная библиотечная система «Университетская
библиотека онлайн»

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
по организации и проведению самостоятельной работы
по дисциплине **«Психология внутриличностного конфликта»**
для студентов направления подготовки
37.03.02 «Конфликтология»
Направленность (профиль)
«Конфликт-менеджмент»

Ставрополь 2026

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	
МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИЗУЧЕНИЮ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО МАТЕРИАЛА	
МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАБОТЕ С ЛИТЕРАТУРОЙ	
МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО НАПИСАНИЮ И ОФОРМЛЕНИЮ ДОКЛАДА	
МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К СОСТАВЛЕНИЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ГЛОССАРИЯ ИЛИ СЛОВАРЯ	
СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	

ВВЕДЕНИЕ

Современные стандарты подготовки бакалавров предусматривают значительный объем внеаудиторной работы. Освоение программы курса предполагает получение как теоретических знаний по проблемам управления конфликтами, так и формирование навыков практической работы. Поэтому самостоятельная работа в рамках курса ориентирована как на теоретический, так и на практический аспект.

Самостоятельная работа студентов – это выполнение теоретических и практических заданий студентами по усвоению изучаемой дисциплины «Психология внутриличностного конфликта».

Целью самостоятельной работы является закрепление и углубление знаний, полученных студентами на лекциях, подготовке к текущим практическим занятиям, промежуточным формам контроля знаний и к итоговому контролю.

Дидактические цели самостоятельных занятий:

- формирование профессиональных умений;
- формирование умений и навыков самостоятельного умственного труда;
- мотивирование регулярной целенаправленной работы по освоению специальности;
- развитие самостоятельности мышления;
- формирование убежденности, волевых черт характера, способности к самоорганизации;
- овладение технологическим учебным инструментом.

Самостоятельная работа включает те разделы курса, которые не получили достаточного освещения на лекциях по причине ограниченности лекционного времени и большого объема изучаемого материала.

Методическое обеспечение самостоятельной работы дисциплине состоит из:

- 1) Определения учебных вопросов, которые студенты должны изучить самостоятельно;
- 2) Подбора необходимой учебной литературы, обязательной для проработки и изучения;
- 3) Поиска дополнительной научной литературы, к которой студенты могут обращаться по желанию, если у них возникает интерес в данной теме;
- 4) Определения контрольных вопросов, позволяющих студентам самостоятельно проверить качество полученных знаний;
- 5) Организации консультаций преподавателя со студентами для разъяснения вопросов, вызвавших у студентов затруднения при самостоятельном освоении учебного материала.

Самостоятельная работа студента – это особым образом организованная деятельность, включающая в свою структуру такие компоненты, как:

- уяснение цели и поставленной учебной задачи;
- четкое и системное планирование самостоятельной работы;
- поиск необходимой учебной и научной информации;
- освоение собственной информации и ее логическая переработка;
- использование методов исследовательской, научно-исследовательской работы для решения поставленных задач;
- выработка собственной позиции по поводу полученной задачи;
- представление, обоснование и защита полученного решения;
- проведение самоанализа и самоконтроля

Виды самостоятельных работ по учебной дисциплине:

- работа с понятийным аппаратом;
- поисковая работа с различными источниками;
- составление аннотированного списка литературы по проблеме;

- проектирование фрагментов исследовательской деятельности;
- анализ научных исследований по психологической проблематике;
- подготовка докладов по теме.

Контроль знаний студентов включает формы текущего и итогового контроля. Текущий контроль осуществляется в процессе изучения курса и включает в себя оценку работы студентов на практических и лабораторных занятиях (дискуссии, заполнение и анализ таблиц, подготовка и проведение мини-исследований), а также подготовку домашнего задания.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИЗУЧЕНИЮ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО МАТЕРИАЛА

Комплексное изучение предлагаемой студентам учебной дисциплины «Психология внутриличностного конфликта» предполагает овладение материалами лекций, учебников, программы, творческую работу студентов в ходе проведения практических занятий, а также систематическое выполнение заданий для самостоятельной работы студентов.

В ходе лекций раскрываются основные вопросы в рамках рассматриваемых тем, делаются акценты на наиболее сложные и интересные положения изучаемого материала, которые должны быть приняты студентами во внимание. Материалы лекций являются основой для подготовки студентов к практическим занятиям.

Работа с конспектом лекций

Просмотрите конспект сразу после занятий. Отметьте материал конспекта лекций, который вызывает затруднения для понимания. Попытайтесь найти ответы на затруднительные вопросы, используя предлагаемую литературу. Если самостоятельно не удалось разобраться в материале, сформулируйте вопросы и обратитесь на текущей консультации или на ближайшей лекции за помощью к преподавателю.

Каждую неделю отводите время для повторения пройденного материала, проверяя свои знания, умения и навыки по контрольным вопросам и тестам.

Выполнение практических занятий по Психологии внутриличностного конфликта

На первом занятии получите у преподавателя задания по курсу, планы подготовки к практическим занятиям. Обзавайтесь всем необходимым методическим обеспечением.

Перед практическим занятием изучите теорию вопроса, предполагаемого к исследованию, ознакомьтесь с опытом других исследователей в этом направлении, подготовьте протокол проведения работы, в который занесите:

- название работы; цель работы; ход работы.

Оформление отчетов должно производиться после окончания работы непосредственно на занятии, при наличии свободного времени или дома.

Для подготовки к защите отчета следует проанализировать экспериментальные результаты, сопоставить их с известными теоретическими положениями или эмпирическими справочными данными, обобщить результаты исследований в виде лаконичных выводов по работе.

Целью практических занятий является:

- закрепление методов приложения теории к решению практических задач анализа и синтеза психологического знания;
- проверка уровня понимания студентами вопросов, рассмотренных на лекциях и по учебной литературе, степени и качества усвоения материала студентами;
- обучение навыкам освоения методики эксперимента и работы с нормативно-справочной литературой;
- восполнение пробелов в пройденной теоретической части курса и оказание помощи в его усвоении.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАБОТЕ С ЛИТЕРАТУРОЙ

Изучение и анализ литературных источников является обязательным видом самостоятельной работы студентов. Изучение литературы по избранной теме имеет своей задачей проследить характер постановки и решения определенной проблемы различными авторами, аргументацию их выводов и обобщений, провести анализ и систематизировать полученный материал на основе собственного осмысления с целью выяснения современного состояния вопроса.

Проработка отобранного материала обязательно должна идти с одновременным ведением записей прочитанного и своих замечаний. Запись может иметь как форму конспекта, так и выписок, а также картотеку положений, тезисов, идей, методик, что в дальнейшем облегчит классификацию и систематизацию полученного материала. Такого рода записи являются лучшим способом накопления и первичной обработки материал, одной из обязательных форм организации умственного труда.

Планом удобно пользоваться при подготовке к устному выступлению по выбранной теме. Каждый пункт плана должен раскрывать одну из сторон избранной темы, а весь план должен охватывать ее целиком.

Тезисы предполагают сжатое изложение основных положений текста в форме утверждения или отрицания. Они являются более совершенной формой записей и представляют основу для дискуссии. К тому же их легко запомнить.

Аннотация – краткое изложение содержания – дает общее представление о работе.

Резюме кратко характеризует выводы, главные итоги произведения.

Конспект является наиболее распространенной формой ведения записей. Основную ткань конспекта составляют тезисы, дополненные доказательствами и рассуждениями. Конспект может быть текстуальным, свободным или тематическим. Текстуальный представляет собой цитатник с сохранением логики работы и структуры текста. Свободный конспект основан на изложении материала в том порядке, который более удобен автору. В этом смысле конспект представляет собирание воедино мыслей, разбросанных по всей книге. Тематический конспект может быть составлен по нескольким источникам, где за основу берется тема, интерпретируемая по-разному.

Экономия времени дает использование при записях различного рода сокращений, аббревиатуры и т.д. многие используют для регистрации исследуемых тем систему карточек. Преимущество карточек в том, что тема там излагается очень сжато, и они очень удобны в использовании, т.к. их можно разложить на столе, перегруппировать и без труда найти искомую тему.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО НАПИСАНИЮ И ОФОРМЛЕНИЮ ДОКЛАДА

1. Общие положения

1.1. Доклад, как вид самостоятельной работы в учебном процессе, способствует формированию навыков исследовательской работы, расширяет познавательные интересы, учит критически мыслить.

1.2. При написании доклада по заданной теме студент составляет план, подбирает основные источники.

1.3. В процессе работы с источниками систематизирует полученные сведения, делает выводы и обобщения.

1.4. К докладу по крупной теме могут привлекать несколько студентов, между которыми распределяются вопросы выступления.

2. Выбор темы доклада

2.1. Тематика доклада обычно определяется преподавателем, но в определении темы инициативу может проявить и студент.

2.2. Прежде чем выбрать тему доклада, автору необходимо выявить свой интерес, определить, над какой проблемой он хотел бы поработать, более глубоко ее изучить.

3. Этапы работы над докладом

3.1. Формулирование темы, причем она должна быть не только актуальной по своему значению, но и оригинальной, интересной по содержанию.

3.2. Подбор и изучение основных источников по теме (как правильно, при разработке доклада используется не менее 8-10 различных источников).

3.3. Составление списка использованных источников.

3.4. Обработка и систематизация информации

3.5. Разработка плана доклада.

3.6. Написание доклада.

3.7. Публичное выступление с результатами исследования.

4. Структура доклада:

- титульный лист

- оглавление (в нем последовательно излагаются названия пунктов доклада, указываются страницы, с которых начинается каждый пункт);

- введение (формулирует суть исследуемой проблемы, обосновывается выбор темы, определяются ее значимость и актуальность, указываются цель и задачи доклада, дается характеристика используемой литературы);

- основная часть (каждый раздел ее, доказательно раскрывая отдельную проблему или одну из ее сторон, логически является продолжением предыдущего; в основной части могут быть представлены таблицы, графики, схемы);

- заключение (подводятся итоги или дается обобщенный вывод по теме доклада, предлагаются рекомендации);

- список использованных источников

5. Структура и содержание доклада

5.1. Введение - это вступительная часть научно-исследовательской работы. Автор должен приложить все усилия, чтобы в этом небольшом по объему разделе показать актуальность темы, раскрыть практическую значимость ее, определить цели и задачи эксперимента или его фрагмента.

5.2. Основная часть. В ней раскрывается содержание доклада. Как правило, основная часть состоит из теоретического и практического разделов. В теоретическом разделе раскрываются история и теория исследуемой проблемы, дается критический анализ литературы и показываются позиции автора.

В практическом разделе излагаются методы, ход, и результаты самостоятельно проведенного эксперимента или фрагмента.

В основной части могут быть также представлены схемы, диаграммы, таблицы, рисунки и т.д.

5.3. В заключении содержатся итоги работы, выводы, к которым пришел автор, и рекомендации. Заключение должно быть кратким, обязательным и соответствовать поставленным задачам.

5.4. Список использованных источников представляет собой перечень использованных книг, статей, фамилии авторов приводятся в алфавитном порядке, при этом все источники даются под общей нумерацией литературы. В исходных данных источника указываются фамилия и инициалы автора, название работы, место и год издания.

5.5. Приложение к докладу оформляются на отдельных листах, причем каждое должно иметь свой тематический заголовок и номер, который пишется в правом верхнем углу, например: «Приложение 1»

6. Требования к оформлению доклада

6.1. Объем доклада может колебаться в пределах 5-15 печатных страниц; все приложения к работе не входят в ее объем.

- 6.2. Доклад должен быть выполнен грамотно, с соблюдением культуры изложения.
- 6.3. Обязательно должны иметься ссылки на используемую литературу.
- 6.4. Должна быть соблюдена последовательность написания библиографического аппарата.

7. Критерии оценки доклада

- актуальность темы исследования;
- соответствие содержания теме;
- глубина проработки материала; правильность и полнота использования источников;
- соответствие оформления доклада стандартам.

По усмотрению преподавателя доклады могут быть представлены на семинарах, научно-практических конференциях, а также использоваться как зачетные работы по пройденным темам.

Темы докладов

1. Проблема конфликта в психологии XXI века.
2. Переговорный процесс как способ разрешения конфликтов.
3. Технология консенсуса и компромисса.
4. Вклад З. Фрейда в исследование конфликтов.
5. Методики определения уровня внутриличностной конфликтности.
6. Возможности использования тестов в определении конфликтности человека.
7. Программа конфликтологического исследования.
8. Уровни проявления и типология конфликтов.
9. Причины возникновения конфликтов.
10. Личностные факторы возникновения конфликтов.
11. Модели описания конфликтов.
12. Акцентуации характера и поведение в конфликтной ситуации.
13. Характеристика основных стратегий поведения в конфликте по К. Томасу и Р. Киллмену.
14. Межличностный конфликт и причины его возникновения.
15. Социально-психологическая традиция исследования межличностных конфликтов.
16. Специфика межэтнических конфликтов.
17. Трудовые конфликты и пути их разрешения.
18. Условия и способы предупреждения конфликтов «по вертикали».
19. Пути разрешения конфликтов между руководителем и подчиненным.
20. Исследование конфликта в психологии организаций.
21. Типичные межличностные конфликты супругов.
22. Конфликты во взаимодействии родителей и детей.
23. Этика деятельности психолога по урегулированию конфликтов.
24. Технология предупреждения конфликтов.
25. Методы психокоррекции конфликтного поведения.
26. Технологии стратегий и тактик в переговорном процессе.
27. Правила конструктивного общения в конфликте.
28. Разрешимые и неразрешимые конфликты
29. Типология характера К. Юнга и конфликтное поведение.
30. Понятие «конфликтующая реальность» и его роль в конфликте.
31. Конфликтоустойчивость как вид психологической устойчивости человека.
32. Теория трансактного анализа как научный подход к прогнозированию конфликтов и их предупреждению в межличностном взаимодействии.
33. Проблема системно-информационного исследования конфликтов.
34. Игровой подход к исследованию конфликта и игровое моделирование.

35. Конфликтная ситуация и стрессовое состояние.
36. Факторы поведения человека как источник конфликта
37. Исследование конфликтов человеческой души в глубинной психологии и психоанализе.
38. Внутриличные конфликты и суицидальное поведение.
39. Психологические условия предупреждения и разрешения внутриличных конфликтов.
40. Особенности психологического консультирования конфликтных семей.
41. Урегулирование конфликтов с участием третьей стороны.
42. Психологические условия проведения эффективных переговоров.
43. Деятельность руководителя (психолога) по урегулированию конфликтов.

Критерии оценивания компетенций

Оценка «отлично» выставляется студенту, если выступление (доклад) отличается последовательностью, логикой изложения. Легко воспринимается аудиторией. При ответе на вопросы выступающий (докладчик) демонстрирует глубину владения представленным материалом. Ответы формулируются аргументировано, обосновывается собственная позиция в проблемных ситуациях.

Оценка «хорошо» выставляется студенту, если выступление (доклад) отличается последовательностью, логикой изложения. Но обоснование сделанных выводов недостаточно аргументировано. Неполно раскрыто содержание проблемы.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если выступающий (докладчик) передает содержание проблемы, но не демонстрирует умение выделять главное, существенное. Выступление воспринимается аудиторией сложно.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если выступление (доклад) краткий, неглубокий, поверхностный.

Оценочный лист

ФИО _____

Группа _____ Преподаватель _____

ДАТА _____

Наименование показателя	Выявленные недостатки и замечания (комментарии)	Отметка
I. КАЧЕСТВО ДОКЛАДА		
1. Соответствие содержания доклада содержанию темы		
2. Выделение основной мысли работы		
3. Качество изложения материала		
Общая оценка за доклад		
II. ОТВЕТЫ НА ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПО СОДЕРЖАНИЮ ДОКЛАДА		
Вопрос 1		
Вопрос 2		
Вопрос 3		
Общая оценка за ответы на вопросы		
ИТОГОВАЯ ОЦЕНКА ЗА ЗАЩИТУ		

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К СОСТАВЛЕНИЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ГЛОССАРИЯ ИЛИ СЛОВАРЯ

Ещё одним видом самостоятельной работы является **составление психологического глоссария или словаря.**

Глоссарий – словарь, раскрывающий смысл используемых терминов (дескрипторов). Дескриптор – наиболее существенное понятие в виде слов или словосочетаний, обладающее семантической устойчивостью и контрастностью, основной носитель учебной информации в информационной модели обучения. Это может быть базовое понятие, умение, навык, порция учебного материала. Здесь необходимо отметить следующее. Изначально, глоссарий понимается как собрание глосс – непонятных слов и выражений. Такое понимание позволяет развести ведение глоссария и словаря, как сходных, но не однозначных видов учебных заданий. Например, глоссарий можно составлять по заранее заданным преподавателем, терминам и понятиям. Тогда ведение словаря, можно рассматривать как более свободное учебное задание, когда раскрываются, например, иные значения тех или иных терминов (термин «детерминизм» в различные периоды развития психологической науки).

Словарь (как и глоссарий) может иметь предметный, именной или смешанный характер.

Предметный словарь составляется студентом, по какой-либо выбранной самостоятельно или указанной преподавателем теме учебного курса. Например «Проблема конфликтов в образовательном процессе».

Именной словарь (или словарь персоналий) должен представлять собой указатель персоналий психологов, принадлежащих к тому или иному направлению в психологии, занимавшихся или занимающихся той или иной проблемой и т.д. Конкретный критерий даёт преподаватель при выдаче учебного задания.

Словарь смешанного типа может представлять собой именной указатель исследователей, занимавшихся проблемой и одновременно содержать список терминов, понятий и т.д., введенных ими в психологию (например, «Агрессивные формы взаимодействия в социуме», «Общее представление о группе в социальной психологии» и т.д.).

Форма отчетности о результатах самостоятельной работы по дисциплине

- конспект занятия
- написание доклада.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Основная литература:

Фанталова, Е. Б. Ценности и внутренние конфликты : теория, методология, диагностика / Е.Б. Фанталова. - М.|Берлин : Директ-Медиа, 2016. - 141 с. - ISBN 978-5-4475-3624-4, экземпляров неограничено

Дополнительная литература:

Хорни, К. На ши внутренние конфликты. Конструктивная теория невроза
Электронный ресурс : Монография / К. Хорни. - Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2019. - 218 с.
- Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-4486-0424-9,
экземпляров неограничено

Методическая литература

Факторы риска внутриличностного конфликта в условиях поликультурного социума (на материалах Республики Северная Осетия – Алания) Электронный ресурс : монография / Е.А. Пак / В.А. Кан / О.И. Дреев / Д.Ю. Крупнов / С.В. Дреева. -

Владикавказ : Северо-Осетинский государственный педагогический институт, 2016. - 137 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks.

Интернет-ресурсы

<http://www.iprbookshop.ru> - ЭБС IPRbooks

<http://biblio-online.ru/> - ЭБС «Biblio-online.ru» издательства «Юрайт»

<http://www.biblioclub.ru/> - Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»