



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования

«Дальневосточный федеральный университет»

(ДВФУ)

ШКОЛА ИСКУССТВ И ГУМАНИТАРНЫХ НАУК

СОГЛАСОВАНО

Руководитель образовательной
программы Конфликтология

(подпись)

И.В. Герасимова

(И.О. Фамилия)

УТВЕРЖДАЮ

Директор Департамента
психологии и образования

(подпись)

Е.В. Самсонова

(И.О. Фамилия)

«10» февраля 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Межличностные конфликты

Направление подготовки 37.03.02 Конфликтология

Профиль «Конфликтология»

Форма подготовки очная

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования-бакалавриат по направлению подготовки 37.03.02 Конфликтология, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования РФ от 29 июля 2020 г. №840

Директор Департамента психологии и образования канд. пед. наук Самсонова Е.В.

Составитель канд. псих. наук, доцент Герасимова И.В.

Владивосток

2023

1. Рабочая программа пересмотрена на заседании Департамента психологии и образования и утверждена на заседании Департамента психологии и образования, протокол от «_____»
202_г. №

2. Рабочая программа пересмотрена на заседании Департамента психологии и образования и утверждена на заседании Департамента психологии и образования, протокол от « _____ »
202 г. №

3. Рабочая программа пересмотрена на заседании Департамента психологии и образования и утверждена на заседании Департамента психологии и образования, протокол от «_____»
_____202_г. №

I. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель реализации дисциплины – познакомить студентов с концептуальными основами изучения межличностных конфликтов и практическими основами их предупреждения и разрешения.

Задачи:

– дать представление о межличностном конфликте, его динамике, структуре, функциях, типах поведенческого реагирования в межличностном конфликте,

– познакомить с путями оптимизации межличностного коммуникативного поведения.

Для успешного изучения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы следующие предварительные компетенции:

– Базовые навыки межличностного общения.

– Способность осознавать социальную значимость своей будущей профессии, обладание высокой мотивацией к выполнению профессиональной деятельности, повышению своей квалификации и мастерства;

– Способность работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия.

– Способность к самоорганизации и самообразованию.

Дисциплина «Межличностные конфликты» (Б1.В.04) входит в часть учебного плана, формируемую участниками образовательных отношений,

Компетенции студентов, индикаторы их достижения и результаты обучения по дисциплине[^]

Наименование категории компетенций	Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Наименование показателя оценивания
Просветительская - профилактическая	ПК-5 Способен реализовывать тренинговые программы, направленные на формирование эффективной коммуникации	ПК -5.3 Применяет навыки эффективной коммуникации в профессиональной сфере и повседневной жизни	Знает пути оптимизации межличностного коммуникативного поведения, возможности учета индивидуальных коммуникативных различий. Умеет в учебной ситуации генерировать пути оптимизации межличностного коммуникативного поведения, учитывает индивидуальные коммуникативные различия. В учебной ситуации владеет навыками генерирования путей оптимизации межличностного коммуникативного поведения, учитывая индивидуальные коммуникативные различия.

II. ТРУДОЁМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачётные единицы (144 академических часа).

Видами учебных занятий и работы обучающегося по дисциплине могут являться:

Обозначение	Виды учебных занятий и работы обучающегося
Лек	Лекции
Пр	Практические занятия
СР	Самостоятельная работа обучающегося в период теоретического обучения
Контроль	Самостоятельная работа обучающегося и контактная работа обучающегося с преподавателем в период промежуточной аттестации

III. СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Форма обучения – очная.

№	Наименование раздела дисциплины	Семестр	Количество часов по видам учебных занятий и работы обучающегося					Контроль	Формы промежуточной аттестации, текущего контроля успеваемости
			Лек	Лаб	Пр	ЭП	СР		
1	Раздел I. Межличностные конфликты: общая характеристика	3	26		34				Собеседование (УО-1), сообщение, доклад (УО-3), круглый стол, дискуссия (УО-4), игры (ПР-10)
2	Раздел II. Оптимизация коммуникативного поведения.	3	10		20		18	36	
	Итого:		36		54		18	36	экзамен

IV. СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА

Лекционные занятия - 36 час., в том числе, с использованием МАО – 12 час.

Раздел I. Межличностные конфликты: общая характеристика (26 час.)

Тема 1. Межличностные отношения и межличностные конфликты как предмет изучения (4 ч.)

Природа межличностных отношений. Межличностные отношения как совокупность связей, складывающихся между людьми в форме чувств, суждений и обращений друг к другу. Компоненты межличностных отношений.

Виды межличностных отношений. Этапы развития межличностных отношений.

Понятие межличностного конфликта, их особенности. Структура и динамика конфликта. Классификации межличностных конфликтов. Функции.

Эмоциональная окрашенность конфликта. Общая характеристика переживаний, эмоции и чувства, интенсивность, выраженность, продолжительность эмоциональных состояний.

Тема 2. Внутриличностный конфликт как основа конфликтного поведения (4 ч.)

Основные концепции внутриличностного конфликта (З. Фрейд, К. Хорни, К. Левин, А. Маслоу, К. Роджерс, В. Франкл, А. Леонтьев)

Виды внутриличностных конфликтов: конфликт потребностей, конфликт между потребностью и социальной нормой, конфликт социальных норм, мотивационный конфликт, нравственный, конфликт нереализованного желания или комплекса неполноценности, ролевой, адаптационный, конфликт неадекватной самооценки, когнитивный).

Генезис и последствия внутриличностного конфликта. Причины внутриличностного конфликта.

Разрешение внутриличностного конфликта и его профилактика.

Тема 3. Интерпретация основы межличностного конфликта в разных подходах (2 ч.)

Психоаналитическая интерпретация (К. Хорни). Экспериментальные исследования К. Левина. Ситуационный подход (М. Дойч).

Межличностные конфликты в различных сферах взаимодействия, в том числе семейные и организационные.

Наиболее распространенные межличностные конфликты: конфликт интересов, ценностный конфликт, ролевой.

Тема 4. Коммуникативные конфликты (4 ч.)

(С использованием методов активного обучения: лекция-дискуссия 2 ч.).

Потери и искажение информации как причины конфликтов в восприятии людей и восприятии окружающего мира. Ценности, мотивы, цели, а также мировоззрение, образованность, профессионализм, нравственность, культура, жизненный опыт как «фильтры» искажения информации. Коммуникативные барьеры.

Действие механизмов психологической защиты. Виды и механизмы психологической защиты в разных направлениях психологии.

Способы воздействия на собеседника (подчиненного) при насильственном общении: требования, запреты, оценка его деятельности и поведения; сравнение с другими; критика и похвала, а также наказание и поощрение; игнорирование собеседника; подсказки, советы; нотации и нравоучения.

Концепция ненасильственного общения (М. Розенберг). Её направленность на развитие видов коммуникативных умений: выражение межличностных чувств; эмпатический ответ; переключение образа действия; содействие, или фасилитация.

Компоненты ненасильственного общения: наблюдение без оценивания, идентификация и выражение чувств, подтверждение потребностей, лежащих в основе собственных чувств, четкая и лаконичная просьба.

Вопросы к лекции-дискуссии:

- С какими коммуникативными барьерами вы встречались?
- Как вы реагируете в ситуации насильственного общения, например, давления?
- Какие из способов реагирования можно считать конструктивными?

Тема 5. Трансактный анализ (ТА), или анализа взаимодействий о механизмах возникновения межличностных конфликтов (6 ч.)

(С использованием методов активного обучения: лекция-дискуссия, 3 час).

Психоанализ, бихевиоральное направление и гуманистическая психология как основа трансактного анализа. Предмет исследования и коррекции – межличностное поведение и внутренние конфликты. Психологические идеи ТА: а) мультипликативная (многоуровневая) природа общения; б) разделение процесса общения на элементарные составляющие и анализ этих элементов взаимодействия.

Разделы ТА: анализ структуры личности (функциональная модель эго-состояний); анализ коммуникаций (трансакционный анализ общения, поглаживания, формы структурирования времени); анализ предпочитаемых игр и рэкета как способов подтверждения сценарных убеждений; концепции сценариев (жизненные позиции, сценарные послания, приказания и решения, тип сценарного процесса, анализ драйверов).

Психологическое содержание эго-состояния «Родитель», внешние признаки, процесс и механизмы его формирования. Психологическое содержание эго-состояния «Дитя» / «Ребенок», внешние признаки, процесс и механизмы его формирования. Психологическое содержание эго-состояния «Взрослый», внешние признаки, процесс и механизмы его формирования. Баланс эго-состояний.

Анализ коммуникаций. Транзакция как единица общения. Наблюдение за выражением лица, тоном голоса, жестами, позой тела, словами для анализа поведения. Анализ транзакций. Истинные (соизмеряемые) транзакции (комплиментарные, перекрестные, скрытые) и псевдотранзакции (манипуляции). Их примеры и графические схемы.

Вопросы к проблемной лекции-дискуссии:

– Когда, в каких ситуациях вы часто ведете себя по-детски, в чем это выражается?

– Когда, в каких ситуациях в вас проявляется внутренний Родитель? На чье это поведение из ближайшего окружения похоже?

– Вспомните примеры своего эго-состояния Взрослого. Что помогает пребывать в этом состоянии?

– Вспомните ситуации, когда вы замечали у собеседника несоответствие между тем, что он говорит и на самом деле имеет в виду.

Тема 6. Гендерные конфликты (6 час.)

Конфликтология гендера: базовые понятия: гендер, пол, маскулинность, фемининность, мужественность, женственность. Философия о мужественности – женственности (Х. Ортега-и-Гассет, О. Вейнингер, Н. А. Бердяев). Психологические подходы к рассмотрению мужественности и женственности (З. Фрейд, К. Юнг, А. Лоуэн). Архетипическая природа анимы и анимуса по К. Юнгу.

Современные психологические исследования женственности – мужественности: когнитивный подход Л. Колберга, эволюционная теория пола В.А. Геодакяна, обобщение исследований Э. Маккоби и К. Джеклинном, результаты Дж. Мак Ки и А. Шерифса, Р. Хагена и И. Кона.

Шкалы измерения маскулинно - феминных умственных способностей, эмоций, интересов (тест Термана - Майлс, шкала маскулинности - феминности ММРІ, шкала маскулинности Гилфорда и другие).

Маскулинность и феминность как независимые измерения в современных методиках. Психологические типы.

Функции полоролевых стереотипов.

Раздел II. Оптимизация коммуникативного поведения (10 час.)

Тема 7. Оптимизация реагирования на конфликтогены. Методы разрешения конфликтов (10 ч.) (С использованием методов активного обучения: лекция-дискуссия 5 ч.).

Мягкая и жесткая конфронтация. Управляемый конфликт. Повышение давления в линии мягкая конфронтация – жесткая конфронтация – управляемый конфликт. Ориентировка на получение конфликтогена. Стратегия коммуникативного поведения.

Способы регулирования конфликтов по К. Томасу (напористость / внимание к своим интересам – кооперация / внимание к интересам другого): соревнование, избегание, компромисс, сотрудничество, приспособление.

Консультирование, посредничество, переговоры как методы разрешения конфликтов. Теоретические занятия по оптимизации общения. Тренинговые занятия по оптимизации инициального коммуникативного поведения. Тренинговые занятия по реагированию конфликтогенов. Результаты тренинговых занятий по оптимизации коммуникативного поведения.

V. СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА

Методы практической работы

(54 ч., 24 ч. в активной/интерактивной форме)

Раздел I. Межличностные конфликты: общая характеристика (34 час.)

Тема 1. Феноменология конфликтов

(2 ч. с использованием метода активного обучения – круглый стол)

- Понятие проблемного поля конфликтной ситуации.
- Определение критериев и границ проявления конфликтной ситуации.
- Структурные, динамические и содержательные характеристики конфликтов.
- Особенности восприятия конфликтной ситуации отдельными индивидами и группой.
- Уровни развития конфликтной ситуации.

Тема 2. Внутрличностный конфликт

(2 ч. с использованием метода активного обучения – круглый стол)

- Какая концепция внутрличностного конфликта, на ваш взгляд, наиболее полно раскрывает его природу? Почему?
- Приведите примеры основных видов внутрличностных конфликтов.
- Раскройте понятие «когнитивный внутрличностный конфликт».
- Каковы особенности внутренних и внешних причин внутрличностных конфликтов?
- В каких случаях внутрличностный конфликт носит конструктивный, а в каких деструктивный характер?

– На примерах раскройте известные вам механизмы психологической защиты, помогающие разрешению или преодолению внутриличностного конфликта.

Тема 3. Теоретические основы изучения межличностного конфликта

– Психоаналитическая интерпретация (К. Хорни). Экспериментальные исследования К. Левина. Ситуационный подход (М. Дойч).

– Семейные и организационные конфликты: общая характеристика

– Конфликт интересов, ценностный конфликт, ролевой: примеры, анализ

Тема 4. Методы и методики изучения конфликтных ситуаций

– Методы изучения конфликтных ситуаций: внешнее и включенное наблюдение, моделирование и ОДИ, экспериментальное изучение конфликтов.

– Стратегии поведения в конфликте (методика К. Томаса в адаптации Н.В. Гришиной).

– Методика «Конфликтность» (С. Степанов) для самооценки социального здоровья, определения степени конфликтности.

– Диагностика доминирующей перцептивной модальности С. Ефремцева и обсуждение роли ведущей перцептивной модальности в коммуникации и возникновении конфликтов.

Тема 5. Трансактный анализ. Ролевые игры

(4 ч. в форме психологического тренинга)

Реквизит: тетради для записей, ручки, свои детские фотографии, игрушки, элементы карнавального костюма (для каждого).

Маркировки. Эго состояние Родителя

– «Дом».

Эксперимент. Группа делится на микрогруппы по 5-6 человек. Задача для каждой микрогруппы из подручного материала построить дом, работая вместе. Каждый при этом строит дом в соответствии со своими представлениями и желанием, а затем занимает в нем место.

Следующий этап – знакомство. Ведущий идёт в каждый дом и знакомится с его жильцами. В беседе звучат такие вопросы: как тебя зовут, внутренне на сколько лет ты себя здесь чувствуешь, с кем ты живешь, что это за дом, как тебе здесь?

Вопросы для структурированного шеринга:

– С чем, может быть, какими-то важными событиями или состояниями связан названный тобой внутренний психологический возраст?

– О чём твоя легенда: это воспоминание о реальном моменте жизни, твои реальные планы или это фантазия, если да, чем она вызвана?

– Как это состояние, этот внутренний возраст проявляется в настоящем? Его плюсы и минусы.

– Какое это эго состояние?

– *Содержание эго состояний Родителя, Взрослого, Дитя.*

Письменное задание. Задача каждого начертить в тетради таблицу из трёх колонок с названиями могу, хочу, должен. И отпустив свободный поток сознания написать в них всё, что придет в голову.

Вопросы для структурированного шеринга:

– Какую из колонок заполнять было проще, какую сложнее?

– Какая из колонок самая длинная, какая самая короткая?

– Что вызывало сопротивление?

– *Короткий информационный блок по содержанию эго состояний Родителя, Взрослого, Дитя, внешним признакам этих состояний.*

– *Утро в семье. Ролевая игра.*

Ведущий предлагает желающим поучаствовать в импровизации. Для этого они должны взять себе роль, написанную на бумажке. (Это набор из порядка пяти ролей, таких, как мама, папа, сын подросток, дочь дошкольница, дальняя родственница, бабушка, собака и др.). Задача участников сыграть доставшуюся роль, взаимодействуя с другими домочадцами. Это можно делать, когда участники знают, у кого какая роль, а можно вслепую, стараясь разобраться по ходу.

Задача зрителей не просто наблюдать, а отслеживать, в каких эго состояниях находятся актеры. Ведущий при этом записывает по возможности все звучащие реплики.

Вопросы для структурированного шеринга (для участников импровизации):

– Легко ли было играть доставшуюся роль?

– Чем, кем обусловлены такие представления о носителе этой роли?

Затем зрители и участники с опорой на сделанную ведущим запись, вспоминая интонации, проявляемые чувства, *маркируют состояния* актеров.

Импровизация повторяется с другими участниками и другим набором ролей. Это может быть и другая тема, например, вечер в семье.

– *Коллекция родительских голосов.*

Письменное задание. Задача вспомнить, как в детстве звучали голоса ро-

дителей, бабушек, дедушек, чему учили, что требовали. Всегда ли подразумевалось именно это. Как выглядели родители, какие чаще всего испытывали состояния? Записать родительские реплики, включая пословицы, поговорки, присказки (в том числе в сложных ситуациях). А также то, что, может быть, нашли сами – в книгах, у других старших, решили в детстве.

Вопросы для структурированного шеринга:

- Что вспомнилось?
- Есть ли среди наставлений противоречащие друг другу?
- С чем согласны, с чем не согласны?
- Было ли это для вашей пользы?
- Актуально ли в это сегодня?

Краткий информационный блок по формам проявления эго состояния Родителя: жесткий, критикующий, обвиняющий; контролирующий, гиперопекающий; мягкий, заботливый, свободный от предрассудков и прописных истин.

Скульптура эго состояний Родителя, Взрослого, Дитя (как есть – реальное)

Практическая работа. Вся группа разбивается на микрогруппы по 4 человека. Один из участников выступает в роли скульптора. Его задача выбрать на роль каждого своего эго состояния того, кто ему внутренне созвучен. Рассказать, в чём и как пластически проявляется это состояние. «Вылепить» эго состояния из людей. Расставить все три состояния в пространстве, как это реально проявляется. Поощряется некоторое усиление, утрирование проявлений. Получить обратную связь от каждого участника: ощущения, чувства, мысли в таком состоянии, возможность – невозможность контакта с другими. Затем скульптор встает на место каждого из эго состояний в получившейся комбинации, проживает его телом, эмоционально.

Вопросы для структурированного шеринга:

- Были ли различия между тем, как эго состояние представлялось, проживалось помощником и проживалось самостоятельно?
- Устраивает ли вас, когда вы увидели со стороны, картина внутреннего взаимодействия?
- На что это похоже со стороны?

Портрет идеального Родителя.

Индивидуальная работа, выполняемая письменно и как визуализация. Задача в тетради написать реплики мягкого, заботливого, поддерживающего Родителя, какие на самом деле нужны в реальности. Представить, как может звучать такой голос, как выглядит такой Родитель.

Вопросы для структурированного шеринга:

- Удалось ли найти формулировки, которые действительно являются для

тебя поддерживающими?

– Достаточно ли этого? Или внутреннему Ребенку нужно что-то еще?

Это состояние Ребенка/Дитя

Для разогрева группы как транспортное средство в детство используются фотографии. Для этого желающие пускают их по кругу, а участники группы пытаются догадаться, кого они видят.

Порядок рождения.

Групповое обсуждение. Все участники разбиваются на группы в соответствии с тем, сколько детей было в родительской семье – один, два, три и т.д. Задача в микрогруппах вспомнить, как жилось в детстве, выгоды и неудобства наличия или отсутствия братьев и сестер. Затем кто-то из группы докладывает это на общий круг. Как правило, тут же возникают перепалки, споры...

Вопросы для структурированного шеринга:

– Как ваш детский опыт теперь проявляется в партнерских отношениях?

Есть ли челноки – переключки?

– Сколько детей хотите иметь вы?

Самое раннее детское воспоминание.

Работа в парах. Задача вспомнить себя как можно раньше и рассказать об этом своему партнеру. Задача партнера быть поддерживающим слушателем.

Вопросы для структурированного шеринга:

– Какими эмоциями окрашено твоё самое раннее детское воспоминание?

– Какова связь этого детского эпизода и нынешней жизни? Как оно влияет на настоящее? (Челноки).

Завершение детских гештальтов.

Трансовое погружение с индивидуальной письменной работой. Ведущий предлагает вспомнить город детства, улицу, дом, родителей, соседей, окружение... Напоминает, что в детстве были ситуации, которые связаны с приятными эмоциями, а были и такие, которые вызвали обиду, страх, горечь, недоумение и другие сильные негативные переживания. Предлагает вспомнить детали одной из таких ситуаций. Где это было, когда, с кем, как выглядели эти люди, что делали, что говорили, как? Каким был ты, что делал, что говорил или не говорил, что ощущал, что испытывал? Что на самом деле ты думал тогда, хотел сделать или сказать, но не смог?

Удерживая детское состояние, открыть глаза, взять тетрадь и ручку и доминантной рукой от лица ребенка написать все это...

Спустя время переключиться в реальность, поменять положение тела, почувствовать себя в нынешнем возрасте. Взять детское письмо и в состоянии взрослого прочитать его. Взять ручку в доминантную руку и написать ребенку

ответ, помочь ему, поддержать его. Спустя время опять посмотреть на происходящее глазами внутреннего ребенка и прочитать написанное взрослым письмо...

Переписка продолжается до тех пор, пока внутренний ребенок не обретет спокойствие. Завершить переписку может только он.

Вопросы для структурированного шеринга:

– Чем завершилась переписка? Удалось ли поддержать внутреннего Ребенка?

При необходимости возможна тактильная поддержка внутреннего Ребенка.

Игрушка.

Работа в парах. Каждый достает свою игрушку и от её лица рассказывает партнеру: кто я, что люблю, что не люблю, чего хочу, о чем мечтаю, чего боюсь, как со мной нужно обращаться.

Вопросы для рефлексии в паре:

– Что я рассказал о себе от лица игрушки?

– Есть ли в этом что-то, в чём не хочу себе признаться?

Краткий информационный блок о содержании эго состояния Ребенка: желания, чувства, интуиция, творчество.

Подарки.

Форма ориентирована на завершение детских гештальтов в позитивном ключе. Выполняется как роевая игра.

Все участники разбиваются на группы по 6 – 7 человек. Задача каждого вспомнить какое-то свое не реализованное детское желание, например, чтобы подарили куклу, отправили заниматься музыкой, устроили день рождения вместе с детьми, повели зоопарк и т. д. Сообщает об этом желании в своей группе и покидает помещение. Задача других членов группы инсценировать реализацию этого желания.

При этом важно соблюдать следующие условия: при театрализации меньше использовать предметы, а по максимуму использовать тела, свой голос; все реплики участников должны иметь позитивный поддерживающий характер; можно использовать костюмы, при этом главный герой – это тот, чье желание реализуется; креативность – залог успеха.

Важно, чтобы свои детские желания реализовали все участники. **Эго состояние Взрослого**

Запечатление образцов взрослого поведения.

Работа на круг. Задача – вспомнить, как, когда был маленьким, вели себя взрослые, которые действительно проявляли себя по-взрослому: как одева-

лись, как держали себя, как говорили, какие предпринимали действия, как относились к чему-то важному, чем занимались, как принимали решения.

Вопросы для структурированного шеринга:

- Что впечатляло в поведении взрослых?
- Оказало ли это влияние на нынешнюю жизнь?

Короткий информационный блок о функциях взрослого: пересмотр записей в Родительском компоненте, установление контакта между Родителем и Ребенком.

Ревизия записей первого дня.

Индивидуальная письменная работа. Ведущий предлагает открыть таблицу с записями первого дня (могу, хочу, должен). Из позиции эго состояния Взрослого проанализировать их содержание: убрать, зачеркнуть ненужное и неактуальное, добавить необходимое, посмотреть, как соотносится содержание колонок между собой, сделать их по возможности сбалансированными.

Вопросы для структурированного шеринга:

- Какие моменты оказались принципиальными?
- Устраивает ли сейчас то, что получилось?

Акценты или две стороны недостатков.

Индивидуальная письменная работа. В тетради предлагается записать 5-7 своих недостатков. Затем поискать, что в каждом из этих проявлений есть такого, что в какие-то моменты может быть полезным. Например, лень как пауза для собирания сил; раздражительность, вспыльчивость как искренность в проявлении эмоций. Т. е. это работа по присвоению, интеграции.

В случае затруднений к обсуждению присоединяется весь круг, предлагая на выбор разные идеи.

Р-В-Д отношения: действительное и желаемое.

Работа в микрогруппах первого дня из 4 человек. Теперь задача каждого, вспомнив композицию своих эго состояний и контактов между ними, отраженную как реальное, переделать ее в желаемые эго состояния и контакты между ними. Переделав, автор опять получает обратную связь от «пластилина», сам встает на место каждого эго состояния. Если что-то не устраивает, меняет композицию до тех пор, пока не появится чувство удовлетворения.

Вопросы для структурированного шеринга:

- Внесение каких изменений оказалось принципиальным?
- Были ли разночтения между тем, как это представлялось, проживалось помощником и проживалось самостоятельно?
- Теперь на что похожа эта композиция?

Взрослый как контролер и переводчик.

Индивидуальная письменная работа. Ведущий предлагает вспомнить какое-то свое эго состояние Ребенка, связанное с неприятными переживаниями, неловкими ситуациями. Описать состояние внутреннего Ребенка. Найти соответствующую ему запись в Родительском компоненте. И на этом основании принять Взрослое решение.

Работа предполагает коррекцию 2 - 3 ситуаций.

Например:

Д: – Я боюсь, я не умею проявлять свои чувства по отношению к мужчинам (женщинам), а говорить о них и подавно.

Р: – О чувствах не говорят. И их не показывают.

В: – Я могу попробовать и наблюдать при этом за ответной реакцией. И она мне подскажет, продолжать или остановиться.

Вопросы для структурированного шеринга:

– Как вы себя чувствуете теперь?

– Какие важные разрешения удалось себе дать, или принять решения?

Энергия успеха

Работа в парах. Предлагается вспомнить какую-то реальную ситуацию успеха, который был достигнут благодаря своим знаниям, усилиям, последовательности действий – т.е. взрослому поведению. Поделиться ей с партнером.

Партнер эмпатически выслушивает.

Планирование успеха

Групповая визуализация.

Только что ты вспомнил свой успех. Что в тебе при этом, может быть, едва различимо изменилось: может быть дыхание, осанка, тональность голоса, эмоциональный настрой.... В твоей жизни было много больших и маленьких побед и успехов, которые ты достиг благодаря своим знаниям, усилиям, последовательности действий. Кончится этот день и наступит завтрашний, и ты можешь представить себе его. Что-то переменится, например, погода, продолжай удерживать в себе энергию успеха.

Через неделю ты можешь быть одет по-другому, оказаться в другом месте или в окружении других людей. И пусть по-прежнему в тебе проявляется энергия успеха, помогает тебе.

Через месяц ты можешь выглядеть по-другому, изменив свою одежду или прическу. Но пусть с тобой по-прежнему остается твоя энергия успеха, пусть сопутствует тебе всюду – в больших и маленьких делах.

Через год может произойти много разных перемен – ты можешь оказаться в другом городе, заниматься другими делами, и все же пусть с тобой остается внутренне чувство собственной успешности, и пусть он сопутствует тебе всегда....

Тема 6. Гендерные конфликты

- Понятие гендера.
- Сравнительный анализ понятий пол – гендер – мужественность – женственность- маскулинность - феминность.
- Обзор философских подходов на составляющие мужественности и женственности
- Обзор психологических подходов на составляющие мужественности и женственности.
- Два направления современных исследований половой дифференциации: полоролевая стереотипизация и феномен андрогинности.
- Исследование маскулинности-феминности личности по методике Сандры Бем.
- Гендерные стереотипы и конфликтное поведение

Раздел II. Оптимизация коммуникативного поведения (20 час.)

Тема 7. Оптимизация коммуникативного поведения. Пути деон-фликтизации отношений и общения

Конфликтогены и синтоны, связанные с позициями «выше» – «ниже» – «на равных». Искренние мелкие услуги как синтонный посыл.

Этикет и конфликтогенное коммуникативное поведение.

Конфликтологическое значение оценок. Конфликтогенное значение обвинений. Конфликтогенное значение категоричности. Конфликтогенный аспект благодарности.

Конфликтологические аспекты юмора. Приятие-неприятие.

Типы предрасположенности личности к конфликтному поведению (по К. Томасу)

Нравственно-психологические основы оптимизации отношений. Реагирование на конфликтогены.

Вопросы самоактуализации в реагировании на конфликтогены. Другие возможности реагирования на конфликтогены.

Тест Куна – Макпартленда «Кто Я» (модификация Т.В. Румянцева). Диагностика идентичностей. Субъективная оценка каждой идентичности. Субъективная оценка каждой идентичности.

Интегративный метод разрешения конфликтов и теория отношенческой идентичности Relational Identity Theory (Д. Шапиро). Ключевые параметры разрешения конфликта: рациональность, эмоциональность, идентичность. Компоненты идентичности. Подходы к изучению идентичности: статичный и динамичный. 5 столпов внутренней идентичности – это верования, ритуалы, привязанности, ценности и эмоционально значимый опыт.

Как избежать заманивания в конфликт. Как осознать власть эффекта клана? Пять ловушек кланового мышления. Техники освобождения. Способы управления табу. Священные ценности. Практическая работа.

VI. КОНТРОЛЬ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛЕЙ КУРСА

№ п/п	Контролируемые разделы / темы дисциплины	Код и наименование индикатора достижения	Результаты обучения	Оценочные средства	
				текущий контроль	промежуточная аттестация
1	Раздел I. Темы 1-4	ПК-5.3	знает умеет владеет	Собеседование (УО-1), сообщение, доклад (УО-3), круглый стол, дискуссия (УО-4),	Вопросы к экзамену 1-10
2	Раздел I. Темы 5-6	ПК-5.3	знает умеет владеет	Собеседование (УО-1), сообщение, доклад (УО-3), круглый стол, дискуссия (УО-4), игры (ПР-10)	Вопросы к экзамену 11-20
3	Раздел II Тема 7	ПК-5.3	знает умеет владеет	Собеседование (УО-1), сообщение, доклад (УО-3), круглый стол, дискуссия (УО-4)	Вопросы к экзамену 21-28

VII. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Самостоятельная работа определяется как индивидуальная или коллективная учебная деятельность, осуществляемая без непосредственного руководства педагога, но по его заданиям и под его контролем. Самостоятельная работа – это познавательная учебная деятельность, когда последовательность мышления студента, его умственных и практических операций и действий зависит и определяется самим студентом.

Самостоятельная работа студентов способствует развитию самостоятельности, ответственности и организованности, творческого подхода к решению проблем учебного и профессионального уровней, что в итоге приводит к развитию навыка самостоятельного планирования и реализации деятельности.

Целью самостоятельной работы студентов является овладение необходимыми компетенциями по своему направлению подготовки, опытом творческой и исследовательской деятельности.

Формы самостоятельной работы студентов:

- работа с основной и дополнительной литературой, интернет-ресурсами;
- самостоятельное ознакомление с лекционным материалом, представленным на электронных носителях, в библиотеке образовательного учреждения;
- подготовка реферативных обзоров источников периодической печати, опорных конспектов, заранее определенных преподавателем;
- поиск информации по теме с последующим ее представлением в аудитории в форме доклада, презентаций;
- подготовка к выполнению аудиторных контрольных работ;
- выполнение домашних контрольных работ;
- выполнение тестовых заданий, решение задач;
- составление кроссвордов, схем;
- подготовка сообщений к выступлению на семинаре, конференции;
- заполнение рабочей тетради;
- написание эссе, курсовой работы;
- подготовка к деловым и ролевым играм;
- составление резюме;
- подготовка к зачетам и экзаменам;
- другие виды деятельности, организуемые и осуществляемые образовательным учреждением и органами студенческого самоуправления.

VIII. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература

(электронные и печатные издания)

1. Воедилов Д.В. Техника двухшагового изменения [Электронный ресурс]: практическое пособие / Воедилов Д.В. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Вузовское образование, 2019. — 33 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/78111.html>. — ЭБС «IPRbooks»

2. Конфликтология : учебник / А.Я. Кибанов, И.Е. Ворожейкин, Д.К. Захаров, В.Г. Коновалова ; под ред. А.Я. Кибанова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : ИНФРА-М, 2019. — 301 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-100128-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/982125>

3. Колесникова Г.И. Позитивное общение без манипуляции [Электронный ресурс]: учебное пособие / Колесникова Г.И.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2018.— 198 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/73622.html>.— ЭБС «IPRbooks»

4. Светлов В.А. Управление конфликтом. Новые технологии принятия решений в конфликтных ситуациях [Электронный ресурс]: учебное пособие / Светлов В.А.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2019.— 136 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/79819.html>.— ЭБС «IPRbooks»

5. Семенов В.А. Конфликтология [Электронный ресурс]: учебное пособие / Семенов В.А.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2019.— 383 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/79640.html>.— ЭБС «IPRbooks»

Дополнительная литература

(электронные и печатные издания)

1. Деловые коммуникации: Учебное пособие / Е.И. Кривокопа. - М.: НИЦ Инфра-М, 2013. - 190 с. Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/389924>

2. Куприянов Р. В. Межличностные конфликты в диаде преподаватель - студент [Электронный ресурс] / Р. В. Куприянов. — Электрон. текстовые данные. — Казань : Казанский национальный исследовательский технологический университет, 2011. — 193 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/62189.html>

3. Профилактика и разрешение социальных конфликтов [Электронный ресурс] / О. И. Андреева, Я. С. Васильева, В. В. Волкова [и др.] ; под ред. Е. В. Змановская. — Электрон. текстовые данные. — СПб. : Санкт-Петербургский государственный институт психологии и социальной работы, 2011. — 277 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22987.html>

4. Светлов В.А. Введение в единую теорию анализа и разрешения конфликтов: учебное пособие для вузов / В.А. Светлов. – М.: URSS, 2013. – 303 с. 10 экз. – Режим доступа: <http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:740869&theme=FEFU>

5. Семечкин Н.И. Социальная психология / Н.И. Семечкин. - СПб.: Питер. 2004. - 375 с. 20 экз. - Режим доступа: <http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:238052&theme=FEFU>

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

<http://elibrary.rsl.ru/> научная электронная библиотека
<http://e.lanbook.com> ЭБС Издательства «Лань»
<http://znanium.com> ЭБС znanium.com
<http://bookap.info/> Психологическая библиотека
<http://www.gumer.info> Электронная Библиотека Гумер
<http://www.piter.com> издательский дом «Питер»
<HTTP://PSYJOURNALS.RU> портал психологических изданий

Видеоматериал в свободном доступе для группового и индивидуального просмотра и обсуждения

- *Стратегии поведения:*

«Размазня» (50 мин). Фрагмент из кинофильма. Стратегия: неуверенное, приспособленческое поведение. <https://www.youtube.com/watch?v=-6zT3XsEA1Y>

«Собеседование» (35 мин.). Фрагмент из кинофильма «Дьявол носит Prada». Стратегия: уверенное поведение на собеседовании.

https://www.youtube.com/watch?v=kUo_DfevcsI

– *Механизмы формирования межличностных конфликтов:* просмотр и обсуждение мультфильмов и фрагментов и художественных фильмов, входящих в золотой фонд мирового кинематографа:

Художественный фильм «Писатели свободы». Год выхода на экраны – 2007. Страна – США. Сценарист и режиссёр - Ричард Ла-гравенезе. Жанр – драма, экранизация. Награды: Humanitas Prize за лучший фильм, Награда Национальной ассоциации содействия прогрессу цветного населения (NAACP Image Awards) за лучший сценарий.

Художественный фильм «Танцующий с волками». Год выхода на экраны – 1990. Страна – Великобритания, США. Режиссер – Кевин Костнер. Сценарист – Майкл Блейк. Жанр – драма, вестерн, приключения, военный, история. Победитель премии «Оскар» в 1991 г. в семи номинациях: за лучший фильм, лучшую режиссуру, лучший адаптированный сценарий, лучшую операторскую работу, лучший монтаж, лучший звук, лучшую музыку к фильму. Победитель премии «Золотой глобус» за лучший фильм, премии «Серебряный Медведь за выдающиеся персональные достижения» Берлинского кинофестиваля и других.

Художественный фильм «Чучело». Год выхода на экраны – 1983. Страна – СССР. Режиссер - Ролан Быков. Сценаристы: Ролан Быков, Владимир Железников. Жанр – социальная драма, экранизация. Награды: Государственная премия СССР, Главный приз МКФ фильмов для молодежи в Лаоне, Главный

приз Всеевропейского КФ детского и юношеского кино в Виши, приз за лучшую женскую роль.

– *Технологии разрешения межличностных конфликтов:*

Как проживать эмоции правильно. Как управлять эмоциями. Токсичные эмоции и эмоциональный интеллект. Антон Махновский.

<https://www.youtube.com/watch?v=Q-aF3QO1VUI> 34 мин. 14 сек.

Как выражать позитивные и негативные эмоции? Невербальная, вербальная форма. Управление эмоциями ч.3 Евгения Стрелецкая 27 мин. 47 сек.

<https://www.youtube.com/watch?v=XXJWkDIxAyM>

Как определить, что ты в конфликте и что делать? Школа Ораторского Мастерства Руслана Хоменко. 24 янв. 2017 г. Режим доступа:

<https://www.youtube.com/watch?v=j5m8lopAa-o> 6 мин.

Оборона и три защитных механизма в конфликтах. Школа Ораторского Мастерства Руслана Хоменко. 25 марта 2017 г. Режим доступа:

<https://www.youtube.com/watch?v=AewbPRTZd6E> 12 мин.

Речевая Самооборона Руслана Хоменко. Шесть шагов к решению конфликтов. Школа Ораторского Мастерства Руслана Хоменко. 27 апреля 2017 г. Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=FxBmMLT3tmk> 34 мин.

Оборона и три защитных механизма в конфликтах
<https://www.youtube.com/watch?v=AewbPRTZd6E>

Шесть простых действий для выхода из конфликта
https://www.youtube.com/watch?v=_Z5ZEAmr2-M&t=38s

МК Руслана Хоменко: «Речевая самооборона. Технология действия в быстрых конфликтах» .<https://www.youtube.com/watch?v=ivbvzPUsTs>

Речевая Самооборона Руслана Хоменко. Шесть шагов к решению конфликтов. <https://www.youtube.com/watch?v=FxBmMLT3tmk> 33 мин. 36 сек.

Конфликтуй правильно. Евгения Стрелецкая, психотерапевт
35 мин. 12 сек. <https://www.youtube.com/watch?v=RwAP82SFwrk>

Вопросы для обсуждения:

– Как можно управлять эмоциями в конфликте?

– Какие конкретные приемы можно применять в конфликтной межличностной коммуникации для ее разрешения.

Перечень информационных технологий и программного обеспечения

Средства вычислительной техники для выполнения функций сбора, хранения, обработки, передачи и использования данных, а также программное

обеспечение при освоении дисциплины «Теория групповой психологической работы» не используются.

IX. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Успешное освоение дисциплины предполагает активную работу студентов на всех занятиях аудиторной формы: лекциях и практиках, выполнение аттестационных мероприятий. В процессе изучения дисциплины студенту необходимо ориентироваться на проработку лекционного материала, подготовку к практическим занятиям, выполнение контрольных и творческих работ.

Освоение дисциплины «Психическая регуляция» предполагает рейтинговую систему оценки знаний студентов и предусматривает со стороны преподавателя текущий контроль за посещением студентами лекций, подготовкой и выполнением всех практических заданий, выполнением всех видов самостоятельной работы.

Промежуточной аттестацией по дисциплине «Межличностные конфликты» является экзамен.

Студент считается аттестованным по дисциплине при условии выполнения всех видов текущего контроля и самостоятельной работы, предусмотренных учебной программой.

Шкала оценивания сформированности образовательных результатов по дисциплине представлена в фонде оценочных средств (ФОС).

X. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебные занятия по дисциплине проводятся в помещениях, оснащенных соответствующим оборудованием и программным обеспечением.

Перечень материально-технического и программного обеспечения дисциплины приведен в таблице.

Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины.

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
---	---	---

<p>690001, Приморский край, г. Владивосток, о. Русский, кампус ДВФУ, Школа искусств и гуманитарных наук, корпус F, ауд. 621. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного и семинарского типа</p>	<p>Помещение укомплектовано специализированной учебной мебелью (посадочных мест – 47) Оборудование: плазма: модель LG FLATRON M4716CCBA – 3 шт.; Проектор, модель Mitsubishi, экран; Эксклюзивная документ камера, модель Avervision 355 AF; Доска аудиторная</p>	<p>Microsoft Office. Номер лицензии Standard Enrollment 62820593. Дата окончания 2023-06-30. Родительская программа Campus 3 49231495. Торговый посредник: JSC «Softline Trade». Номер заказа торгового посредника: Tr000270647-18.</p>
<p>690922, г. Владивосток, остров Русский, полуостров Саперный, поселок Аякс, 10, корпус А - уровень 10, каб. А1042, Помещение для самостоятельной работы. Читальный зал гуманитарных наук Научной библиотеки с открытым доступом</p>	<p>Моноблок Lenovo C360G-i34164G500UDK Интегрированный сенсорный дисплей Polymedia FlipBox Полноцветный копир-принтер-сканер Xerox WorkCentre 7530 Оборудование для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья: Дисплей Брайля Focus-40 Blue Видео увеличитель ONYX Swing-Arm PC edition Маркер-диктофон Touch Memo цифровой Сканирующая и читающая машина для незрячих и слабовидящих пользователей SARA Принтер Брайля Everest - D V4 Видео увеличитель ONYX Swing-Arm PC edition Экран Samsung S23C200B</p>	<p>Microsoft Office. Номер лицензии Standard Enrollment 62820593. Дата окончания 2023-06-30. Родительская программа Campus 3 49231495. Торговый посредник: JSC «Softline Trade». Номер заказа торгового посредника: Tr000270647-18.</p>