

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Костромской государственный университет»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**КОНФЛИКТОЛОГИЯ И УПРАВЛЕНИЕ КОНФЛИКТАМИ В  
ОРГАНИЗАЦИИ**


Направление подготовки *«(37.03.01) Психология»*


Направленность *«Организационная и консультативная психология»*

Квалификация выпускника: бакалавр

**Кострома,  
2020**

Рабочая программа дисциплины «Конфликтология и управление конфликтами в организации» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (Приказ Минобрнауки России от 07.08.2014 № 946 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 Психология (уровень бакалавриат). Зарегистрировано в Минюсте России 15.10.2014 № 34320)

Разработал:  Уманская И.А. кандидат педагогических наук, доцент кафедры общей и социальной психологии

Рецензент:  Сапоровская М. В. заведующий кафедрой общей и социальной психологии, д.пс.н., профессор

**ПРОГРАММА УТВЕРЖДЕНА:**

На заседании кафедры Общей и социальной психологии

Протокол заседания кафедры №11 от 29.04.2020

Заведующий кафедрой: Сапоровская Мария Вячеславовна, д.пс.н., профессор



**ПРОГРАММА ПЕРЕУТВЕРЖДЕНА:**

На заседании кафедры Общей и социальной психологии

Протокол заседания кафедры №18 от 26.05.2021

Заведующий кафедрой: Сапоровская Мария Вячеславовна, д.пс.н., профессор



**ПРОГРАММА ПЕРЕУТВЕРЖДЕНА:**

На заседании кафедры Общей и социальной психологии

Протокол заседания кафедры №17 от 25.05.2022

Заведующий кафедрой: Сапоровская Мария Вячеславовна, д.пс.н., профессор



**ПРОГРАММА ПЕРЕУТВЕРЖДЕНА:**

На заседании кафедры Общей и социальной психологии

Протокол заседания кафедры №14 от 19.04.2023

Заведующий кафедрой: Сапоровская Мария Вячеславовна, д.пс.н., профессор



## 1. Цели и задачи освоения дисциплины

Конфликтология несомненно является важной дисциплиной в профессиональной подготовке студентов специальностей гуманитарного профиля, в том числе будущих психологов. Значение данного курса заключается в том, что он содержит в себе как обширный теоретический материал, так и практические знания, необходимые каждому человеку.

Необходимость данной дисциплины обусловлена все возрастающим интересом к конфликту как явлению в жизни человека и конфликтологии и имеет под собой два основания. Во-первых, рост конфликтов во всех сферах взаимодействия (отсутствие взаимопонимания, агрессия, насилие, терроризм и т.д.). Во-вторых, факт того, что сегодня человечество осознанно берет на себя ответственность за свое дальнейшее существование. Действительно современному человеку, и особенно специалисту, работающему в сфере «человек-человек», необходимы знания о структуре и особенностях конфликта, умение эффективно действовать в конфликтных ситуациях, оказывать конкретную помощь в их преодолении, находить конструктивные решения выхода из них. Совершенно очевидно, что конфликт не только факт нашей жизни, но и фактор, который может внести в нее существенные коррективы в самых различных областях. Конфликтология предоставляет средства и методы разрешения разного рода конфликтных ситуаций.

Дисциплина «Конфликтология» призвана сформировать у студентов компетенцию связанную с созданием и поддержанием психологического климата с целью оптимизации производственного процесса.

*Целью* освоения дисциплины «Конфликтология и управление конфликтами в организации» приобретение студентами базовых знаний по конфликтологии, формирование практических умений и навыков профилактики, управления и разрешения конфликтных ситуаций, необходимых в их будущей профессиональной деятельности, а так же, что является не менее важным демонстрация значимости позиции толерантного отношения во взаимодействии с людьми.

Задачи дисциплины:

1. Усвоение студентами системы представлений о конфликтологии как области научного знания, ее методологии, структуре и задачах, проблемах человека в ходе конфликтного взаимодействия.

2. Овладение навыками использования различных технологий профилактики, управления и разрешения конфликтных ситуаций.

3. Приобретение студентами позиции толерантности в любом виде взаимодействия с людьми в организации.

## 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты образования:

1) *Знать*: основные теоретические подходы к проблематике дисциплины «Конфликтология и управление конфликтами в организации», ее базовые понятия, исторические аспекты развития, цели, задачи данной научной дисциплины; знать структурные и динамические характеристики конфликтных ситуаций, разбираться в своеобразии различных типов и видов конфликтов; знать особенности и специфику применения различных психотехнологий разрешения конфликтов; современные тенденции в развитии конфликтологических концепций, перспективы развития изучаемой науки.

2) *Уметь*: работать с научной, учебной литературой; конспектировать монографии ученых; творчески перерабатывать полученную информацию; свободно оперировать основными понятиями, раскрывать теоретические положения курса на конкретных примерах; применить различные технологии профилактики и разрешения конфликтов в соответствии с

конкретной ситуацией; уметь использовать приемы саморегуляции для практической работы по разрешению конфликтов с целью профилактики профессиональных деформаций.

3) *Владеть*: культурой речи и мышления; техниками убеждения и оппонирования; приемами индивидуальной и групповой мыследеятельности; способами цивилизованного взаимодействия; методами анализа и рефлексии.

Освоить компетенции:

ПК 1 способностью к реализации стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, профессиональных рисков в различных видах деятельности

ПК 3 способностью к осуществлению стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий

### **3. Место дисциплины в структуре ОП ВО**

Дисциплина относится к вариативной части учебного плана. Изучается в 8 семестре. Одновременно изучаются такие дисциплины как: «Индивидуальное консультирование», «Групповое консультирование», «Политическая психология», «Юридическая психология»,

Изучение дисциплины основывается на ранее освоенных дисциплинах/практиках: «Стресс-менеджмент в организации», «Общая психокоррекция», «Психологическое консультирование», «Социально-психологический», «Методы психологического воздействия тренинг», «Методы психологического воздействия», «Профессиональная ориентация и профотбор в организации», «Основы и технологии бизнес-тренинга», «Социальная психология здоровья», «Психология служебной деятельности», «Актуальные проблемы психологии мотивации», «Проблемы психологии самоорганизации», «Личность в организации», «Деформации в профессиональной деятельности» Практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности «Психология стресса и совладающего поведения», «Психология личности», «Психология общения и межличностных отношений», «Психология семьи и основы семейного консультирования», «Консультирование организационного развития».

Одновременно в 8 семестре изучаются такие дисциплины как: «Индивидуальное консультирование», «Групповое консультирование», «Политическая психология», «Юридическая психология».

Изучение дисциплины является основой для освоения последующей производственной практики, преддипломная практика, подготовка и сдача государственного экзамена

### **4. Объем дисциплины (модуля)**

#### **4.1. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием академических (астрономических) часов и виды учебной работы (очная форма обучения)**

Виды учебной работы,	Очная форма
Общая трудоемкость в зачетных единицах	2
Общая трудоемкость в часах	72
Аудиторные занятия в часах, в том числе:	30
Лекции	10
Практические занятия	20
Лабораторные занятия	
Самостоятельная работа в часах	42

**4.2. Объем контактной работы на 1 обучающегося**

Виды учебных занятий	Очная форма
Лекции	10
Практические занятия	20
Лабораторные занятия	
Консультации	0,5
Зачет/зачеты	0,25
Экзамен/экзамены	
Курсовые работы	
Курсовые проекты	
Всего	30,75

**5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам), с указанием количества часов и видов занятий****5.1 Тематический план учебной дисциплины (для очной формы обучения)**

№	Название раздела, темы	Всего з.е/час	Аудиторные занятия			Самостоятельная работа
			Лекц.	Практ.	Лаб.	
1	Конфликтология как наука. Современные подходы к пониманию толерантности	7	2	2		3
2	Конфликт: его сущность и основные структурные и динамические характеристики.	9	2	4		3
3	Конфликтность и толерантность в общении и как качества личности	13	2	4		7
4	Конфликт как явление индивидуальной и социальной жизни	15	2	4		9
5	Технология разрешения конфликтов. Профилактика конфликтного поведения.	11	2	4		5
6	Толерантность как норма существования и сосуществования	8		2		6

7	Зачет					9
	Итого:	2/72	10	20		42

## **5.2. Содержание:**

### **Тема 1. Конфликтология как наука. Современные подходы к пониманию толерантности.**

Предпосылки возникновения и развития конфликтологии. Основные этапы развития конфликтологии. Донаучный этап. Монодисциплинарный этап. Междисциплинарный этап. Место конфликтологии в системе наук. Современное понимание предмета и задач конфликтологии

Основные смыслы понятия «толерантность». Конфликт и толерантность в тезаурусе человека.

### **Тема 2. Конфликт: его сущность и основные структурные и динамические характеристики.**

Понятие конфликта. Структура конфликта. Стороны конфликта. Влияние толерантности на позиции в конфликте. Объект конфликта: реальный и идеальный. Возникновение конфликтной ситуации и инцидент. Влияние толерантности на образ конфликтной ситуации. Основные стадии развития конфликта. Возникновение конфликтной ситуации и сигналы конфликта. Осознание конфликта и его источники. Толерантность и конфликтность в действиях участников конфликта. Завершение конфликта и готовность сторон к его разрешению.

### **Тема 3. Конфликтность и толерантность в общении и как качества личности.**

Толерантность как средство повышения эффективности общения. Корни толерантности и конфликтности в разных видах общения. Конструктивная обратная связь. Правила конструктивной обратной связи. Толерантность в преодолении коммуникативных барьеров. Стили общения и конфликты. Стратегии поведения в конфликте. Основные психологические теории личности. Индивид - личность - индивидуальность. Конфликтогенные личности и их роль в конфликте.

### **Тема 4. Конфликт как явление индивидуальной и социальной жизни.**

Конфликт как явление индивидуальной жизни. Внутриличностный конфликт. Внутриличностный конфликт и защитные механизмы. Конфликт как феномен социальный: межличностный конфликт. Ролевой конфликт. Внутригрупповой конфликт. Межгрупповой конфликт. Основные функции конфликта в индивидуальной и социальной жизни.

### **Тема 5. Технология разрешения конфликтов. Профилактика конфликтного поведения.**

Разрешение конфликтов без посредника: метод творческой визуализации, рационально-интуитивный метод, картография конфликта, метод Декартовых координат, метод принципиального ведения переговоров. Участие третьей стороны в разрешении конфликтов: формы посредничества. Метод мозгового штурма. Профилактика конфликтов

Тема 6. Толерантность как норма существования и сосуществования. Проблема конфликта и толерантности в исторической перспективе. Толерантность и конфликт в системе «Я и другие». Самосознание и целостность Я. Постановка целей и их приоритет.

## 6. Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины

### 6.1. Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине (модулю) для очной формы обучения

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Задание	Часы	Методические рекомендации по выполнению задания	Форма контроля
1.	Конфликтология как наука. Современные подходы к пониманию толерантности	Составить опорный конспект по статье Меримановой «Конфликтология как наука. Современные подходы к пониманию толерантности»	3 часа	<p>Для составления опорного конспекта необходимо</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Внимательно прочитайте текст. Уточните в справочной литературе непонятные слова. При записи не забудьте вынести справочные данные на поля конспекта;</li> <li>2. Выделите главное, составьте план;</li> <li>3. Кратко сформулируйте основные положения текста, отметьте аргументацию автора;</li> <li>4. Законспектируйте материал, четко следуя пунктам плана. При конспектировании старайтесь выразить мысль своими словами. Записи следует вести четко, ясно.</li> <li>5. Грамотно записывайте цитаты. Цитируя, учитывайте лаконичность, значимость мысли.</li> </ol> <p>В тексте конспекта желательно приводить не только тезисные положения, но и их доказательства. При оформлении конспекта необходимо стремиться к емкости каждого предложения. Мысли автора следует излагать кратко, заботясь о стиле и выразительности написанного. Число дополнительных элементов конспекта должно быть логически обоснованным, записи должны распределяться в определенной последовательности, отвечающей логической структуре произведения. Для уточнения и дополнения необходимо оставлять поля. Овладение навыками конспектирования требует от студента целеустремленности, повседневной самостоятельной работы. Наиболее интересные мысли следует выписать.</p>	Представление развернутого плана текста
2.	Конфликт: его сущность и	Вспомнить и записать примеры конфликтов из	3 часа	Вспомнить и записать примеры конфликтов из собственного опыта	Анализ конкретн

	<p>основные структурные и динамические характеристик и.</p>	<p>собственного опыта (не менее трех разных) и предложить разные (возможные) пути решения.</p> <p>Составить и проанализировать структуру этих конфликтов, пользуясь схемой</p> <p>Описать конструктивные и деструктивные функции данных конфликтов</p> <p>Описать динамику конфликта</p> <p>Аналогичное задания надо выполнить относительно любого политического или военного конфликта (реально произошедшим в истории человечества.</p>		<p>(не менее трех разных) и предложить разные (возможные) пути решения.</p> <p>Составить и проанализировать структуру этих конфликтов, пользуясь схемой (Анцупов А.Я., Шипилов А. И. «Конфликтология»)</p> <p>Описать конструктивные и деструктивные функции данных конфликтов (источник тот же)</p> <p>Описать динамику конфликта (особенности каждого этапа) (источник тот же)</p> <p>Аналогичное задания надо выполнить относительно любого политического или военного конфликта (реально произошедшим в истории человечества.</p>	<p>ых конфликтных ситуаций (письменный отчет)</p>
	<p>Конфликтность и толерантность в общении как качества личности</p>	<p>Провести мини-исследование «Я и конфликт», интерпритировать результаты</p>	<p>7 часов</p>	<p>Необходимо самостоятельно подобрать методики для исследования собственного поведения в конфликтных ситуациях, своей конфликтности, особенностей конфликтного взаимодействия и тд. (не менее 3-х), обосновать выбор данных методик, провести самоисследования, интерпритировать результаты по каждой методике, сделать общий вывод.</p>	<p>Письменный отчет.</p>
<p>4. Конфликт как явление индивидуальной и социальной жизни</p>	<p>1.Составить опорную схему текста «Подходы к изучению социальных конфликтов»</p> <p>2. Подготовить методическую разработку и провести дискуссию на тему «Виды и функции современных конфликтов»</p>	<p>3 часа</p> <p>3 часа</p>		<p>Схема - это схематическое наглядное изображение основных единиц текста. Сутью научного текста являются обнаруженные закономерности, т. е. причинно-следственные связи. Трудность создания схемы текста связана с тем, что студентам поначалу трудно выделить существенные связи, особенно отражающие процесс, генезис нового.( Н. Е. ВЕРАКСА, Модель позиционного обучения студента)</p> <p>Дискуссия - обсуждение какого-либо спорного вопроса, проблемы; <u>спор</u>. Важной характеристикой дискуссии,</p>	<p>Демонстрация схемы</p> <p>Проведение дискуссии</p>



		<p>3. Описать примеры конфликтов индивидуальных и социальных, которые коснулись непосредственно вас или как-то затронули ваши интересы. Проанализировать используемые вами защитные механизмы с точки зрения их конструктивности?</p>	3 часа	<p>отличающей её от других видов спора, является аргументированность. Обсуждая спорную (дискуссионную) проблему, в которой каждая сторона, оппонировав мнению собеседника, аргументирует свою позицию Дискуссия оценивается по следующим критериям: оформление аудитории, музыкальное оформление дискуссии, размещение участников дискуссии в аудитории, использование ведущими дискуссии выразительных средств оратора – жестов, мимики и т.д., использование иллюстративного материала (фотографии, таблицы, графики, вещественные свидетельства, реквизит, использование кино и видеосюжетов), управляемость дискуссии, соблюдение этапов развития дискуссии, степень интереса участников дискуссии к теме обсуждения,  Задание выполняется на основе теоретического материала указанного в первом задании</p>	<p>Письменный отчет, групповое обсуждение</p>
5. Технология разрешения конфликтов. Профилактика конфликтного поведения.	<p>1. Прочитать и осмыслить теоретический материал изложенный в учебнике Миримановой М. С. Конфликтология: Учебник для студ. сред. пед. учеб. заведений. — 2-е изд., испр. — М.: Издательский центр «Академия», 2004, Раздел 9 Анцупов А.Я., Шипилов А.И. Конфликтология. Серия: <a href="#">учебник для вузов</a>. – СПб.: Изд-во: <a href="#">Питер</a>, 2008, раздел 4, глава 32</p>	3 часа	<p>Прочитать указанный материал, разделить текст на логические части. В каждой части выделить основную мысль, ключевые понятия. Характеристики. Составить развернутый план текста</p>	<p>Проверка письменного отчета</p>	

		Привести пример реальной конфликтной ситуации, предложите оптимальный метод для ее разрешения, обосновать.	2 часа	Задание выполняется на основе теоретического материала указанного в первом задании	Проверка задания
6. Толерантность как норма существования и сосуществования	Подготовить методическую разработку дискуссии на тему «Как стать толерантным»		3 часа	Дискуссия - обсуждение какого-либо спорного вопроса, проблемы; <u>спор</u> . Важной характеристикой дискуссии, отличающей её от других видов спора, является аргументированность. Обсуждая спорную (дискуссионную) проблему, в которой каждая сторона, оппонируя мнению собеседника, аргументирует свою позицию Дискуссия оценивается по следующим критериям: оформление аудитории, музыкальное оформление дискуссии, размещение участников дискуссии в аудитории, использование ведущими дискуссии выразительных средств оратора – жестов, мимики и т.д., использование иллюстративного материала (фотографии, таблицы, графики, вещественные свидетельства, реквизит, использование кино и видеосюжетов), управляемость дискуссии, соблюдение этапов развития дискуссии, степень интереса участников дискуссии к теме обсуждения,	Проверка конспекта статьи;
	Представить известного человека (артиста, политика, спортсмена и тп) с точки зрения типов конфликтных личностей		3 часа	Необходимо изучить типы конфликтных личностей по С.М.Емельянову (А.Я.Анцупов, С.В.Баклановский «Конфликтология в схемах и комментариях» и проанализировать поведение одной из публичной личности (манеру речи, невербалики, взаимодействия с другими людьми и тп.) с точки зрения типов конфликтных личностей	Письменный отчет

## 6.2. Тематика и задания для практических занятий

**Тема 1: Конфликтология как наука. Современные подходы к пониманию толерантности.**

**Задания :**

1. Соберите пословицы и поговорки, в которых присутствует прямо противоположное отношение к конфликту, например:

«Худой мир лучше доброй ссоры», «Война бог всего»;

«В споре рождается истина», «Из двух спорящих один - подлец, а другой - дурак» и т. д.

Проанализируйте собранный группой материал и обсудите, чем объяснить такие противоречия, которые доносит до нас народная мудрость.

2. Вспомните мифы, притчи, сказки, в которых есть конфликт. Можно вспомнить самые популярные сказки («Колобок», «Красная Шапочка», «Репка», «Теремок» и т.д.) и посмотреть на поведение героев с точки зрения конфликта и толерантности.

3. Изобразите схематически развитие идей конфликта в рамках психологии и социологии.

**Тема 2: Конфликт: его сущность и основные структурные и динамические характеристики.**

**Задания:**

1. Проведите ролевую игру в группе, разделенной на подгруппы по 5 человек. Каждая подгруппа предлагает конфликт для анализа и разрешения сначала в форме психодраматизации ролевой игры. Затем группы анализируют конфликт и совместно обсуждают.

2. В предложенных ситуациях определите, на какой стадии находится данный конфликт, и аргументируйте, по каким признакам вы это определили. Продолжите эти ситуации и предложите разные варианты их решения. Дайте анализ структуры конфликта: участники конфликта, объект конфликта, конфликтная ситуация и образы конфликтной ситуации сторон.

- Девятому классу была поручена уборка школьной территории. Один из учеников отказался остаться с классом и попытался уйти. Его останавливает классный руководитель, беседует с мальчиком, но даже после этого он уходит. В результате ученик несколько дней не появляется в школе.

- Ребята уговорили молодого преподавателя английского языка вместе с ними уйти с урока в кино на английский фильм. Директор вызвал к себе весь класс, но они не признались и не выдали учителя.

- Классу поручили подготовку и проведение школьной викторины. Классный руководитель поделила всех учеников на группы и каждой группе отдала определенный участок работы. Одна из групп, рьяно взявшись за дело, стала предъявлять претензии другим, высказывать недовольство их медлительностью, нетворческим отношением. Те, в свою очередь, приняли эти высказывания как оскорбления. В результате возник конфликт.

- Ученица седьмого класса Люда на перемене подметила, что ее одноклассник Сережа похож на древнего человека. Класс стал подтрунивать над мальчиком, а тот злился и готов был в любой момент насолить Люде. Вдруг девочка допустила оплошность, и класс начал смеяться. Сережа смеялся громче всех. Тогда Люда подошла с учебником к мальчику и показала ему картинку с древним человеком. Тот разозлился и грубо обозвал ее. В ответ на грубость она стукнула его книжкой по голове.

- Директор школы выстроил учениц десятого класса и, показывая пальцем на Таню, сказал, что у нее самая короткая юбка в классе. По рядам прошел шепот. Таня покраснела, заплакала и убежала из класса.

- На слова старшеклассницы о том, что она к уроку не готова, учительница зло сказала, что ходить на дискотеки и отирать там стены она успевает, а приготовить урок ей некогда.

- Учительница химии, заметив, что мальчик и девочка, сидящие на последней парте, что-то обсуждают, прервала объяснение урока словами: «Лена, самки в природе выбирают яркую окраску для привлечения самцов, а как ты думаешь, для чего это делают девочки нашего класса?» Класс повернулся, и все обратили внимание на новую, яркую кофточку Лены.

### **Тема 3: Конфликтность и толерантность в общении и как качества личности**

1. Метафоры вашей конфликтности (опишите или нарисуйте).
2. Метафоры вашей толерантности.
3. Представьте типы конфликтных личностей на примере известных людей (писателей, артистов, политиков и тп.)

#### **Контрольные вопросы и задания**

1. Основные теории личности отечественной психологии (кратко).
2. Основные теории личности зарубежной психологии (кратко).
3. Как потребности влияют на поведение в конфликте?
4. Какие личностные качества отличают конфликтных личностей?
5. Как конфликтность личности влияет на поведение в конфликте?
6. Какими способностями не обладает конфликтная личность?

### **Тема 4: Конфликт как явление индивидуальной и социальной жизни.**

#### **Задания:**

1. Опишите на примеры конфликтов индивидуальных и социальных, которые коснулись непосредственно вас или как-то затронули ваши интересы. Проанализируйте используемые вами защитные механизмы. Какие из них конструктивны?
2. Проведите ролевую игру «Обвинение». В ней могут быть задействованы роли «учитель - ученик», «родитель - ребенок», «муж - жена», «начальник - подчиненный». Первая сторона осуждает вторую за недопустимое поведение, считает ответственной за создавшуюся ситуацию (конфликтную ситуацию задают сами участники). Действия второй стороны произвольны. По окончании - рефлексия чувств, т.е. что вы чувствовали, когда вас обвиняли, что чувствовали, когда сами обвиняли другого. Группа наблюдает, и все вместе анализируют.
3. Во втором варианте все то же самое, но только второй стороне дается задание реагировать крайне категорично (отомстить, «преподан, урок», «задать жару», оправдать свое поведение, отвести обвинение, «перевести стрелки»). По окончании - рефлексия чувств, т.е. что вы чувствовали, когда вас обвиняли, что чувствовали, когда сами обвиняли другого. Группа наблюдает, и все вместе анализируют.
4. Работа с гневом. Рисуем «Мой гнев». Цель: выявить индивидуальные особенности проявлений гнева.

### **Тема 5: Технология разрешения конфликтов. Профилактика конфликтного поведения**

#### **Задания:**

1. Приведите пример реальной конфликтной ситуации, предложите оптимальный метод для ее разрешения, обоснуйте (задание выполняется индивидуально или в мини-группах).

### **Тема 6: Толерантность как норма существования и сосуществования.**

#### **Задания:**

1. Выполнить упражнения направленные на осознание собственных ценностей и целей:

#### **Упражнение 1**

Возьмите карандаш и бумагу, устройтесь поудобнее, постарайтесь, не ставя себе никаких (!) ограничений, нарисовать свою будущую жизнь — так, как вы хотели бы, чтобы она сложилась, с теми дорогами, по которым вы хотели бы пройти, с теми вершинами, на которые вы хотели бы взойти.

Начните со списка того, о чем вы мечтаете, кем хотите стать, каким хотите стать, где жить, чем заниматься, что иметь. Сосредоточьтесь и в течение 10—15 мин заставьте свой карандаш непрерывно работать. Где только можно сокращайте слова и переходите к следующему желанию. Чувствуйте себя хозяином, королем, дайте волю своему воображению, отбрасывайте ограничения. Если какие-то сомнения, ограничения все же будут приходить вам в голову, представьте себе мысленно, что вы их удаляете с поля.

Записывая то, чего вы хотели бы в результате достичь, следуйте таким правилам:

- 1) формулируйте свои мечты в позитивных терминах (не пишите, чего бы вы не хотели, но только то, к чему вы стремитесь);
- 2) будьте предельно конкретны: представьте себе, как это выглядит, как пахнет, как звучит, как на ощупь; чем сенсорно богаче ваше описание, тем более оно задействует ваш мозг для достижения цели;
- 3) составьте ясное представление о результате: что именно будет, когда вы достигнете своей цели (что вы будете тогда чувствовать, что и кто будет вас окружать, как это будет выглядеть, как вообще узнать, что вы достигли того, к чему стремились);
- 4) важно формулировать такие цели, достижение которых зависит от вас; не надо рассчитывать на то, что кто-то что-то должен сделать и тогда все будет хорошо; то, к чему вы стремитесь, должно принадлежать вам, исходить от вас, быть вашим;
- 5) проанализируйте последствия ваших сегодняшних целей, подумайте, не нанесут ли они ущерба другим людям; ваши результаты должны приносить пользу и вам и другим.

Если появится необходимость что-то исправить, надо эти исправления внести.

Упражнение 2:

Сформулируйте в нескольких тезисах ваши цели: то, о чем вы мечтаете, к чему конкретно стремитесь прямо сейчас.

Теперь отрефлексируйте — посмотрите на эту картинку как бы со стороны и подумайте:

Что именно ей (ему) мешает в достижении целей?

Что ее (его) ограничивает?

Возможно, он не умеет отделять главное от второстепенного или планировать время.

Возможно, есть цель и план, но он никак не может приступить к его реализации.

Может быть, он делает слишком много дел одновременно.

Может быть, напротив, чрезмерно сосредоточен на чем-то одном и упускает остальное.

Может быть, он просто боится, что ничего не получится.

Попробуйте посоветовать этому человеку, что можно еще сделать.

2. Подумайте, как вы поведете себя в следующих ситуациях.

- Вы сидите в переполненном автобусе, рядом стоит молодой человек с мороженым, съеденным меньше чем наполовину. Быстро тающее мороженое представляет реальную угрозу вашему костюму. Вы скорее всего:

- возмутитесь и потребуете от этого пассажира покинуть общественный транспорт;
- привлечете внимание других пассажиров и попросите их вытолкать невежу;
- вежливо попросите этого молодого человека отодвинуться от вас;
- встанете и уступите ему свое место, чтобы он мог спокойно закончить есть мороженое;
- свой вариант.

- Вы задержались и, когда вернулись домой, в ответ на гнев своей мамы (жены, мужа) и на вопрос: «Сколько раз тебе можно ужин разогревать?» — отвечаете:

- «Подумаешь, большая проблема. Сколько надо, столько и будешь»;
- «Прости, пожалуйста, что не предупредил, срочные дела задержали, я потом тебе все расскажу»;
- «Не волнуйся, мамочка, иди отдыхай. Я сам все разогрею, положу и посуду за собой вымою»;

- свой вариант.
- Вы автолюбитель и нарушаете сразу несколько правил дорожного движения: превысили скорость, не остановились по первому требованию инспектора, ваши действия могли спровоцировать аварийную ситуацию на дороге. Инспектор предъявляет требования, а вы:
- оправдываетесь, просите закрыть глаза на допущенные нарушения;
  - предлагаете вместо штрафа или какого-либо другого вида наказания определенную сумму денег;
  - готовы понести не слишком строгое наказание;
  - готовы понести наказание . свой вариант.

## **7. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)**

### *а) основная:*

1. Конфликтология : [учеб. для вузов] / А. Я. Анцупов, А. И. Шипилов. - 3-е изд. - СПб. : Питер, 2007. - 496 с. : ил. - (Серия "Учебник для вузов"). - Библиогр.: с. 468-473. - ISBN 5-469-01552-261.00. (20 экз)
2. Конфликтология : [учеб. для студ. высш. учеб. заведений] : допущено МО РФ / под ред. В. П. Ратникова. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2007. - 511 с. - Библиогр.: с. 496-499. - ISBN 978-5-238-00970-4 : 231.63. (15 экз)

### *б) дополнительная:*

1. Бобрешова, И.П. Конфликтология. Практикум : учебное пособие / И.П. Бобрешова, В.К. Воробьев ; Министерство образования и науки Российской Федерации. - Оренбург : ОГУ, 2015. - 102 с. : табл., ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-7410-1190-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: [//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=438981](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=438981)
2. Конфликтология в схемах и комментариях : [учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений, обучающихся по направлению и специальностям психологии] : допущено УМО / Анцупов, Анатолий Яковлевич, С. В. Баклановский. - СПб. : Питер, 2007. - 288 с. : ил. - (Учебное пособие). - Библиогр.: с. 286-288. - ISBN 978-5-469-00517-9 : 151.31 (21 экз)
3. Цыбульская, М.В. Конфликтология : учебно-практическое пособие / М.В. Цыбульская. - М. : Евразийский открытый институт, 2010. - 312 с. - ISBN 978-5-374-00308-6 ; То же [Электронный ресурс]. - URL [://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=90951](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=90951).

## **8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

ЭБС «Университетская библиотека online»; путь доступа: [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru);

Электронные библиотечные системы:

1. ЭБС «Университетская библиотека online»
2. ЭБС «Znanium»

## **9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Для освоения дисциплины необходимы учебные аудитории, оснащенные учебной мебелью и доской (меловой, флипчатом), тренинговый зал, видео-техника. компьютерный класс. Специализированное программное обеспечение не требуется.