Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»

Институт общественных наук
(наименование института)

Кафедра гуманитарных дисциплин
(наименование кафедры)

УТВЕРЖДЕНА

кафедрой гуманитарных дисциплин

Протокол от «29» августа 2016 г.

№ 6

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.ДВ.5.6. Внутриличностные конфликты
(индекс и наименование дисциплины)

42.03.01 Реклама и связи с общественностью
(код и наименование направления подготовки)

Реклама и связи с общественностью (Liberal Arts)
направленность (профиль)

бакалавр
(квалификация)

очная
(форма обучения)

Год набора - 2017

Москва, 2016 г.

Автор–составитель:

Магистр психологии, преподаватель Крапивина О.Н.
(ученое звание, ученая степень, *должность)* *(наименование кафедры)* *(Ф.И.О.)*

Заведующий кафедрой
гуманитарных дисциплин, к.соц.н., доцент___ Смолькин А.А.
(наименование кафедры) (ученое звание, ученая степень,) *(Ф.И.О.)*

СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы……
2. Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы……...
3. Содержание и структура дисциплины……....
4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине ……...
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины ……...
6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине …….
   6.1. Основная литература……..……...……
   6.2. Дополнительная литература……...……..……
   6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы…….
   6.4. Нормативные правовые документы…….……..……..
   6.5. Интернет-ресурсы…….……..……...
   6.6. Иные рекомендуемые источники…….……..
7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы ……...…..……..

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения программы

1.1. Дисциплина Б1.В.ДВ.5.6. «Внутриличностные конфликты» обеспечивает овладение следующими компетенциями:

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
СК ОС LA-4	Способность разрабатывать и осуществлять меры профилактики и урегулирования конфликтных ситуаций посредством PR- и GR-технологий	СК ОС LA-4.2	Способность применять теоретическое знание к анализу специфики конфликтов различных типов, а также их последствий для человека, определенной группы, организации и общества

1.2. В результате освоения дисциплины у студентов должны быть:

Код этапа освоения компетенции	Результаты обучения
СК ОС LA - 4.2.	на уровне знаний: • владеет понятийным и исследовательским аппаратом конфликтологии для анализа типов характера и темперамента, стратегий поведения, мотивации отдельной личности; • истории, типологии теорий внутриличностных конфликтов, включая и концепции, имеющие исключительно историографическую ценность; • видов, причин и функций стресса, индивидуальных стратегии стрессоустойчивого поведения (копинг-стратегии).
	на уровне умений: • способен анализировать проблематику внутриличностных конфликтов, их последствий для человека и группы; • осваивает психодиагностические методы для анализа собственного поведения и управления внутренними конфликтами.
	на уровне навыков: • распознавать типы внутриличностного конфликта, применять технологии предупреждения и разрешения внутриличностного конфликта; • осваивает навыки психодиагностики и тренинговые приемы управления собственным поведением.

2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО

Объем дисциплины

- Б1.В.ДВ.5.6. «Внутриличностные конфликты» изучается на 3 курсе (в 6 семестре). Общая трудоемкость дисциплины 2 ЗЕТ (72 часов);
- Количество академических/астрономических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем – 28/21 часов, на самостоятельную работу обучающихся – 44/33 часа.

Место дисциплины в структуре ОП ВО

- Б1.В.ДВ.5.6. «Внутриличностные конфликты» входит в состав дисциплин по выбору вариативной части блока Б1 «Дисциплины (модули)». Дисциплина реализуется после изучения базовой части программы.
- При ее изучении студенты опираются на теоретические и конкретно-исторические знания, полученные в результате освоения ряда дисциплин, таких как Б1.Б.6 «Философия», Б1.Б.10 «Психология», Б1.Б.14 «Социология».

3. Содержание и структура дисциплины

Таблица 1.

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины (модуля), час.						Форма текущего контроля успеваемости[4], промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР	
			Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Очная форма обучения								
Тема 1	Внутриличностный конфликт: феномен, история изучения, психологическая структура.	16/12			8/6		8/6	Опрос
Тема 2	Типы внутриличностных конфликтов. Различные способы классификации внутриличностных конфликтов.	28/21			10/7,5		18/13,5	Опрос, диспут, тестирование
Тема 3	Причины внутриличностных конфликтов. Концепции организационной культуры, ориентированные на снижение гармонизацию организационной среды.	28/21			10/7,5		18/13,5	Опрос, диспут
Промежуточная аттестация								**Зачет с оценкой**
Всего:		**72/54**			**28/21**		**44/33**	

Содержание дисциплины

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Содержание тем (разделов)

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Содержание тем (разделов)
Тема 1	Внутриличностный конфликт: феномен, история изучения, психологическая структура.	Специфика экспликации феномена «внутриличностный конфликт» в различных школах психологии и конфликтологии. Теория З. Фрейда (психоаналитическое объяснение феномена). «Я-концепция» К. Роджерса (гуманистическая школа). Концепция внутриличностного конфликта А. Маслоу и ее актуальность в современном контексте. Мотивационная структура личности по А. Маслоу (пирамида потребностей). Теория В. Франкла (логотерапия). Виды внутриличностных конфликтов (мотивационный, нравственный, фрустрационный, ролевой, невротический, идентификационный, неадекватной самооценки).
Тема 2	Типы внутриличностных конфликтов. Различные способы классификации внутриличностных конфликтов.	Конфликт потребностей. Конфликт между потребностями и нормой. Конфликт социальных норм. Классификация на основе ценностно-мотивационной сферы личности: мотивационный конфликт, нравственный конфликт, конфликт комплекса неполноценности, ролевой конфликт, адаптационный конфликт, конфликт неадекватной самооценки, невротический конфликт. Отрицательные последствия внутриличностного конфликта. Позитивные последствия внутриличностного конфликта. Методы предупреждения и разрешения внутриличностных конфликтов. Механизмы психологической защиты личности. Основные факторы конфликтоустойчивости личности. Технологии повышения конфликтоустойчивости. Понятия «самооценка», «саморегуляция» и «коммуникативная компетентность». Стресс: причины, источники, фазы развития.
Тема 3	Причины внутриличностных конфликтов. Концепции организационной культуры, ориентированные на гармонизацию организационной среды.	Концепции организационной культуры и профилактика стрессов в производственных ситуациях: роль руководителя. Стрессоустойчивость как способ профилактики конфликтов. Индивидуальная стратегия и тактика стрессоустойчивого поведения. Внутренние и внешние причины внутриличностного конфликта в профессиональном сообществе и сфере, мировая практика изучения и проблематизации современного культурного менеджмента как метода управления с применением средств минимизации индивидуального и коллективного стресса. Практики управления с применением навыков психодиагностики и коучинга.

4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине

4.1. Формы и методы текущего контроля успеваемости обучающихся и промежуточной аттестации.

4.1.1. В ходе реализации дисциплины Б1.В.ДВ.5.6. «Внутриличностные конфликты» используются следующие методы текущего контроля и успеваемости обучающихся:

– при проведении занятий семинарского типа:

- контроль посещаемости;
- ответ на практическом (семинарском) занятии;
- дискуссия.

4.1.2. Зачет с оценкой проводится с применением следующих методов (средств): устный зачет, состоящий из ответа на вопросы, и выполнение письменного задания (психологический тест) с последующим обсуждением его результатов.

4.2. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся.

Посещаемость лекционных и семинарских занятий, ответы на семинарских занятиях. Обучающиеся готовят ответы на вопросы к семинарским занятиям, исходя из списка вопросов ниже и списка литературы.

Пример психологических тестов:

А. «EQ» – ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ (Daniel Goleman, 1995)

Назначение и инструкция: Чтобы приспособиться к меняющемуся миру, недостаточно интеллекта в его традиционном понимании. Для успеха решающее значение имеет наше искусство воспринимать перемены. Каждый день мы оперируем своим «эмоциональным интеллектом» – способностью максимально использовать свою интуицию и эмоции. Чтобы исследовать эту сторону вашей личности, мы предлагаем 42 утверждения. Определите, в какой степени вы их разделяете, и выберите формулировку, которая вам ближе: «верно» – «скорее верно» – «скорее неверно» – «неверно». Не задумывайтесь подолгу над каждым вопросом, положитесь на интуицию.

1. **Я часто хандрю и пребываю в мрачном настроении без видимой причины.**
   Верно Скорее верно Скорее неверно Неверно

2. **Я умею «отпускать вожжи» и не пытаюсь всегда и все контролировать в моей жизни.**
   Верно Скорее верно Скорее неверно Неверно

3. **В кино я благодарный зритель - меня легко рассмешить и заставить плакать, и мне это нравится.**
   Верно Скорее верно Скорее неверно Неверно

4. **В повседневной жизни эмоции часто мне мешают.**
   Верно Скорее верно Скорее неверно Неверно

5. **Когда я в сильном гневе, я могу что-нибудь сломать, разбить и даже ударить человека.**
   Верно Скорее верно Скорее неверно Неверно

6. **Я легко вижу, когда мне говорят неправду,**
   Верно Скорее верно Скорее неверно Неверно

7. **Я слежу за тем, чтобы получать удовольствие от маленьких радостей жизни.**
   Верно Скорее верно Скорее неверно Неверно

8. **Я могу заболеть от собственных эмоций.**
 Верно Скорее верно Скорее неверно Неверно

9. **У меня есть стойкие симпатии и антипатии, и я с трудом меняю свое мнение о людях,**
 Верно Скорее верно Скорее неверно Неверно

10. **Если что-то вывело меня из себя, мне удается довольно быстро успокоиться.**
 Верно Скорее верно Скорее неверно Неверно

11. **Когда мне нужно выступать перед аудиторией, я почти не ощущаю физических проявлений волнения.**
 Верно Скорее верно Скорее неверно Неверно

12. **Я страдаю «синдромом скороварки»: если что-то меня раздражает, я долго сдерживаюсь, а потом взрываюсь.**
 Верно Скорее верно Скорее неверно Неверно

13. **Мне часто случается дуться, обижаться на кого-нибудь.**
 Верно Скорее верно Скорее неверно Неверно

14. **Если у меня возникает проблема в отношениях с кем-то, я легко могу поговорить с ним об этом.**
 Верно Скорее верно Скорее неверно Неверно

15. **В детстве я часто капризничал(а),**
 Верно Скорее верно Скорее неверно Неверно

16. **Я умею нравиться и добиваться популярности.**
 Верно Скорее верно Скорее неверно Неверно

17. **Я обладаю хорошей интуицией в человеческих отношениях, хорошо чувствую людей.**
 Верно Скорее верно Скорее неверно Неверно

18. **Мне легко внушить чувство вины.**
 Верно Скорее верно Скорее неверно Неверно

19. **Люди охотно изливают мне душу.**
 Верно Скорее верно Скорее неверно Неверно

20. **Мне часто случается действовать в ущерб своим интересам под влиянием эмоций.**
 Верно Скорее верно Скорее неверно Неверно

21. **Когда у меня плохое настроение, я посылаю всех куда подальше.**
 Верно Скорее верно Скорее неверно Неверно

22. **Мне очень трудно принимать критику, даже обоснованную и конструктивную,**
 Верно Скорее верно Скорее неверно Неверно

23. **Я хороший дипломат.**
 Верно Скорее верно Скорее неверно Неверно

24. **Чтобы хорошо себя чувствовать, мне нужно выражать себя в искусстве (в живописи, музыке...).**
 Верно Скорее верно Скорее неверно Неверно

25. **Когда я слишком взволнован(а) хорошей новостью, я могу потерять сон.**
 Верно Скорее верно Скорее неверно Неверно

26. **Я слишком много работаю - вплоть до того, что жертвую своим отдыхом и развлечениями.**
 Верно Скорее верно Скорее неверно Неверно

27. **Я довольно часто медитирую или молюсь.**
 Верно Скорее верно Скорее неверно Неверно

28. **Мне всегда было трудно сказать «я тебя люблю»,**
 Верно Скорее верно Скорее неверно Неверно

29. **Я нуждаюсь в регулярном общении с природой.**
 Верно Скорее верно Скорее неверно Неверно

30. **В детстве родители недостаточно прислушивались к моим эмоциям.**
 Верно Скорее верно Скорее неверно Неверно

31. **Я могу долго держать зло на тех, кто причинил мне боль,**
 Верно Скорее верно Скорее неверно Неверно

32. **Я внимательно отношусь к качеству своей жизни.**
 Верно Скорее верно Скорее неверно Неверно

33. **Я мирюсь с тем, что не могу все узнать, все понять или все объяснить в своей жизни и в жизни других людей.**
 Верно Скорее верно Скорее неверно Неверно

34. **Когда мне грустно, я стараюсь поднять себе настроение и не позволить себе впасть в уныние,**
 Верно Скорее верно Скорее неверно Неверно

35. **Когда я что-то предлагаю коллегам (или выступаю на собрании), ко мне часто прислушиваются.**
 Верно Скорее верно Скорее неверно Неверно

36. **Я испытываю неловкость, когда вижу наигранные эмоции, вроде тех, что присутствуют по сценарию в некоторых телепередачах,**
 Верно Скорее верно Скорее неверно Неверно

37. **Я предпочитаю читать романы, а не очерки и эссе.**
 Верно Скорее верно Скорее неверно Неверно

38. **Когда я мысленно возвращаюсь к своим самым светлым воспоминаниям, я вновь испытываю сильные эмоции,**
 Верно Скорее верно Скорее неверно Неверно

39. **Мне часто требуется время, чтобы осознать, что я нервничаю.**
 Верно Скорее верно Скорее неверно Неверно

40. **Я в состоянии выслушать и понять точку зрения собеседника, даже если я ее не разделяю.**
 Верно Скорее верно Скорее неверно Неверно

41. **Иногда я плохо понимаю свои эмоциональные реакции.**
 Верно Скорее верно Скорее неверно Неверно

42. **Я в значительной степени доверяю своей интуиции при принятии решений.**
 Верно Скорее верно Скорее неверно Неверно

Чтобы подсчитать свой результат, сложите все ваши баллы в соответствии с этой таблицей.

	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**	**21**
Верно	1	4	4	1	1	4	4	1	1	4	4	1	1	4	1	4	4	1	4	1	1
Скорее верно	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	2
Скорее неверно	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3
Неверно	4	1	1	4	4	1	1	4	4	1	1	4	4	1	4	1	1	4	1	4	4

	22	**23**	**24**	**25**	**26**	**27**	**28**	**29**	**30**	**31**	**32**	**33**	**34**	**35**	**36**	**37**	**38**	**39**	**40**	**41**	**42**
Верно	1	4	4	1	1	4	1	4	1	1	4	4	4	4	4	4	4	1	4	1	4
Скорее верно	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3
Скорее неверно	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2
Неверно	4	1	1	4	4	1	4	1	4	4	1	1	1	1	1	1	1	4	1	4	1

Вы получите результат от 42 до 168 баллов, Это общий эмоциональный коэффициент (EQ). Он показывает, как вы используете эмоции в своей жизни, и учитывает разные стороны эмоционального интеллекта: отношение к себе и к другим и способности к общению; отношение к жизни и поиски гармонии.

121-168 баллов. У вас высокий уровень эмоционального интеллекта. Это преимущество позволяет вам приспосабливаться к любой ситуации. Вы по-настоящему понимаете себя на телесном и интуитивном уровне, а это нечто гораздо большее, чем «знание себя», основанное на самонаблюдении и рефлексии. Ваше «Я» – ваш партнер. Вы хорошо владеете собой и большую часть времени находитесь в ровном и позитивном расположении духа. Ваши отношения с другими людьми содержательны, вы используете свои эмоции и интуицию для того, чтобы понять их и окружающий вас мир.

81-120 баллов. Ваш уровень эмоционального интеллекта таков, как и у большинства окружающих вас людей. Вы находитесь посередине, и это совсем неплохо! Вы хорошо понимаете других и успешно управляете своими эмоциями, но можете делать это еще лучше. Работайте над проявлениями своих эмоций, обращайте внимание на их физические симптомы и на свое настроение, ищите их причину. Ухаживайте за собой (тело – это орудие эмоционального интеллекта), развивайте свои творческие способности и духовное начало (наши эмоции возникают из невербального опыта); вслушивайтесь в других и старайтесь их понять (их эмоции позволяют нам многое узнать о себе). Наконец, будьте толерантны к себе, поскольку постоянная война с собой порождает множество негативных эмоций.

42-80 баллов. У вас невысокий уровень эмоционального интеллекта. Это не значит, что у вас отсутствуют эмоции, просто вы пользуетесь ими очень ограниченно. Вы оставляете в стороне существенную часть себя, непознанную и порой доставляющую неудобства, которую вы плохо понимаете и которая порой раздражает вас. В результате возникает напряженность в ваших отношениях с собой и, следовательно, в ваших отношениях с другими. Это говорит скорее о недооценке эмоциональной сферы, чем об отсутствии соответствующих способностей. Вам даны эмоции, остается лишь научиться понимать их и использовать. Начните постепенно вносить небольшие перемены в вашу повседневную жизнь. Вы увидите: она вполне может стать лучше благодаря эмоциям!

Теперь вы можете узнать о себе больше, подсчитав три дополнительных показателя, отражающих три грани вашей эмоциональной сферы.

Отношение к себе: внутренний эмоциональный интеллект, или эмоции, направленные на понимание себя.

Отношение к другим: социальный эмоциональный интеллект, или эмоции, направленные на понимание собеседников.

Отношение к жизни: экзистенциальный эмоциональный интеллект, или эмоции, делающие жизнь более гармоничной.

Отношение к себе (внутренний EQ)

Сложите ваши баллы за ответы на вопросы 1, 4, 5, 8,10,11,12, 18, 20, 25, 31, 34, 39, 41.

Сумма составит от 14 до 56 баллов.

Наши эмоции являются выражением наиболее глубинной части нашего существа. Если мы ими пренебрегаем или гоним их, они все равно вырвутся наружу, но уже в искаженном виде. В этом случае мы будем действовать под влиянием эмоций, вместо того чтобы осознанно их использовать. Нужно уметь их распознавать и управлять ими, чтобы отрицательные эмоции не подчинили нас себе.

36-56 баллов. Ваши эмоции редко перехлестывают через край – вы умеете сделать их своими незаменимыми помощниками в повседневной жизни. Вы хорошо себя знаете и способны распознать негативные чувства (гнев, грусть, беспокойство, зависть), когда они только возникают, установить их причины и принять соответствующие меры. Вы, безусловно, не идете на поводу у своих эмоций; они оживляют и вдохновляют вас, что гораздо удобнее и полезнее.

14-35 баллов. Ваши эмоции приносят вам одни неудобства. Часто вы либо подавляете их, либо срываетесь. Вы плохо понимаете собственные чувства и не прислушиваетесь к ним либо обращаете на них внимание, когда уже слишком поздно и они вышли из-под контроля. Вы позволяете себе подолгу жить под воздействием отрицательных переживаний, которые иногда заставляют вас действовать себе во вред (дуться, ссориться, замыкаться в себе). Постарайтесь уделять больше внимания своим эмоциям и делать это вовремя. Воспринимайте их как сигнал тревоги: они указывают вам, что нужно что-то делать.

Отношение к другим (социальный EQ)

Сложите ваши баллы за ответы на вопросы 6, 9,13,14,15,16,17, 19, 21, 22, 23, 28, 35, 40.

Сумма составит от 14 до 56 баллов.

Наши эмоции сильно влияют на наши взаимоотношения с людьми: это касается и нашего умения понимать их (слушать и сочувствовать), и нашей способности к взаимодействию и коммуникации. Некоторые исследователи полагают, что основная функция эмоций состоит именно в том, чтобы выступать в качестве быстрого и надежного невербального канала связи. Большинство наших эмоций действительно возникают из наших социальных связей: чтобы убедиться в этом, вспомните, что в последнее время вызывало у вас гнев, радость, грусть, стыд.

36-56 баллов. Вы способны продуктивно использовать ваши эмоции в отношениях с другими людьми. Прежде всего – благодаря умению слушать, основанному на интуиции (вы чувствуете, что стоит за словами и намерениями) и эмпатии (вы чувствуете и понимаете эмоциональное состояние собеседника). Затем – в силу вашего мастерства в области построения отношений: вы умеете выражать то, что хотите сказать, не задевая ничьих чувств, и в то же время ваши высказывания всегда учитывают индивидуальность собеседника, что делает их убедительными. Как в случае эмоционально позитивного (нежность, комплименты...), так и в случае эмоционально

негативного общения (критика, разногласия...) вы умеете отстаивать свою позицию и доносить ее до собеседников. В то же время вы заранее учитываете возможность того, что с вами не согласятся, и это не может вывести вас из эмоционального равновесия.

14-35 баллов. В ваших отношениях с другими вас бросает из крайности в крайность: вы либо слишком колючи и агрессивны, либо чрезмерно податливы и покорны. Отсюда чередование силовых приемов, раздражающих ваших собеседников, и уступок, вызывающих фрустрацию у вас самих. Ваши эмоции часто мешают вам слушать других и выражать себя. Из-за этого вы можете производить очень противоречивое впечатление человека непредсказуемого, подверженного чужому влиянию, нецелеустремленного, холодного, отстраненного...

Вместо того чтобы подавлять свои эмоции, лучше сделайте их частью ваших посланий, адресованных другим. Включайте в свои высказывания как положительные, так и отрицательные эмоции: чаще говорите «мне приятно», «я рад(а)», «это меня смущает, беспокоит». Всегда лучше выбрать объяснения и диалог, чем злиться и в который раз перебирать в уме обиды.

Отношение к жизни (экзистенциальный EQ)

Сложите ваши баллы за ответы на вопросы 2, 3,7, 23, 25, 26, 28, 30, 32, 33, 36, 37, 38, 42.

Сумма составит от 14 до 56 баллов.

То место, которое мы отводим эмоциям в повседневной жизни, несомненно, влияет на наш способ существования в этом мире. Какие цели мы преследуем? Какие приоритеты мы для себя определили? Каким образом мы заботимся о себе? Какое место в жизни мы отводим интуиции, творчеству, непосредственности? В этом смысле эмоциональный интеллект важен как для принятия решений, так и в том, что касается качества нашей жизни.

36-56 баллов. Вы ясно понимаете важность положительного самоощущения и личностного развития как жизненных приоритетов. А раз так, то вы знаете, что, жертвуя собой, надрываясь на работе или проявляя излишнюю инициативу, не стоит заходить слишком далеко (или слишком надолго). Вы прилагаете усилия к тому, чтобы развивать свои творческие способности, открытость, и умеете «отпустить вожжи», расслабиться. Благодаря этому ваша предрасположенность к удовлетворенностью жизнью оказывается высокой.

14-35 баллов. Не отдавая себе отчета, вы склонны жертвовать собственным самоощущением в пользу всего остального: семьи, работы, обязательств... Речь идет о настоящем самоотречении, связанном с неумением воспринимать и уважать те свои потребности, которые определенно не являются ни материальными, ни рациональными. Это приводит к некоторой уязвимости перед стрессом, вызывает срывы, экзистенциальные терзания и приступы усталости. Что если вам немного больше уделять внимания себе? Вам стоит учитывать ваши эмоциональные потребности при принятии решений: не подвергайте себя лишним стрессам, не отдаляйтесь от ваших устремлений и надежд. Меньше знаний и больше сознания, меньше контроля и больше непосредственности, меньше планирования и больше импровизации... Вложите чуть больше сил и энергии в качество жизни, и вы увидите, что в долгосрочной перспективе это ничуть не повредит вашим успехам. И даже наоборот.

Б. ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ КОНФЛИКТОУСТОЙЧИВОСТИ

Назначение. Данная методика позволяет выявить основные стратегии поведения в потенциальной зоне конфликта – межличностных спорах и косвенно определить уровень конфликтоустойчивости личности.

Инструкция. Внимательно прочитайте и оцените каждое из десяти полярных суждений, указанных в бланке, которые в большей мере свойственны вашему поведению. Для этого сначала определите, какое из двух крайних суждений подходит вам, а затем оцените его по 5-балльной системе. Помните, что промежуточная графа 3 означает равнозначное присутствие обоих качеств. Крайние же значения 4-5 и 1-2 характеризуют либо уклонение от споров, либо непринужденное участие в разрешении спорных моментов.

Бланк ответов

1	Уклоняюсь от спора	5 4 3 2 1	Рвусь в спор

2	Отношусь к конкуренту без предвзятости	5 4 3 2 1	Подозрителен
3	Имею адекватную самооценку	5 4 3 2 1	Имею завышенную самооценку
4	Прислушиваюсь к мнению других	5 4 3 2 1	Не принимаю иных мнений
5	Не поддаюсь провокации, не завожусь	5 4 3 2 1	Легко завожусь
6	Уступаю в споре, иду на компромисс	5 4 3 2 1	Не уступаю в споре: победа или поражение
7.	Если взрываюсь, то потом ощущаю чувство вины	5 4 3 2 1	Если взрываюсь, то считаю, что без этого нельзя.
8	Выдерживаю корректный тон в споре, тактичность	5 4 3 2 1	Допускаю тон, не терпящий возражений, бестактность
9	Считаю, что в споре не надо демонстрировать свои эмоции	5 4 3 2 1	Считаю, что в споре нужно проявить сильный характер
10	Считаю, что спор - крайняя форма разрешения конфликта	5 4 3 2 1	Считаю, что спор необходим для разрешения конфликта

Обработка и интерпретация данных

Оцените по пятибалльной системе, насколько у вас проявляется каждое из приведенных слева свойств. Подсчитайте общую сумму баллов. Начертите свой профиль поведения в спорных ситуациях. Проанализируйте причины полярных стратегий поведения с целью внесения необходимых корректив.

40-50 баллов - высокий уровень конфликтоустойчивости.

30-40 баллов - средний уровень конфликтоустойчивости, свидетельствующий об ориентации личности на компромисс, стремлении избегать конфликта.

20-30 баллов - низкий уровень конфликтоустойчивости, свидетельствующий о выраженной конфликтности.

1-19 баллов - очень низкий уровень конфликтоустойчивости. Данный уровень свойствен конфликтным людям.

В. ИЗУЧЕНИЕ СПОСОБНОСТИ К САМОУПРАВЛЕНИЮ В ОБЩЕНИИ

Назначение. Методика предназначена для определения мобильности, адаптивности в различных ситуациях общения.

Инструкция. Ниже приведены высказывания, касающиеся различных ситуаций в общении. Все высказывания различны, по смыслу не совпадают, поэтому внимательно вчитайтесь в каждое из них, прежде чем отвечать. Если высказывание «верно» или «скорее верно» по отношению к вам, поставьте букву «в» или знак «+» рядом с соответствующим номером высказывания. Важно, чтобы вы отвечали искренне и честно.

Опросник

1. Я считаю, что имитировать поведение других людей трудно.
2. В моем поведении чаще всего отражается все то, что я думаю и в чем я убежден на самом деле.
3. На вечеринках, в различных компаниях я не пытаюсь делать или говорить то, что приятно другим.
4. Я могу защищать только те идеи, в которые сам верю.
5. Я могу произносить речи экспромтом даже на те темы, по которым не имею почти никакой информации.
6. Я полагаю, что умею проявлять себя так, чтобы произвести впечатление на людей или развлечь их.
7. Если я не уверен, как следует вести себя в определенной ситуации, начинаю ориентироваться на поведение других людей.
8. Возможно, из меня получился бы неплохой актер.

9. Я редко нуждаюсь в советах друзей при выборе книг, музыки или фильмов.
10. Другим порой кажется, что я переживаю более глубокие эмоции, чем это есть на самом деле.
11. Я смеюсь над комедией больше, когда смотрю ее вместе с другими, чем когда смотрю ее один.
12. В группе людей я редко являюсь центром внимания.
13. В различных ситуациях с разными людьми я веду себя совершенно по-разному.
14. Мне не очень легко добиться того, чтобы другие почувствовали ко мне симпатию.
15. Даже если я не в духе, часто делаю вид, что приятно провожу время.
16. Я не всегда такой на самом деле, каким кажусь.
17. Я не стану специально высказывать мнение или изменять поведение, когда мне хочется кому-то понравиться или добиться расположения.
18. Я считаюсь человеком, способным развлечь.
19. Чтобы понравиться, наладить отношения с людьми, я стараюсь прежде всего делать именно то, что от меня ожидают.
20. Я никогда не проявлял себя особо успешно, если играл с другими в игры, требующие смекалки или импровизированных действий.
21. Я испытываю затруднения, когда пытаюсь менять свое поведение так, чтобы оно соответствовало взглядам различных людей и ситуациям.
22. Во время вечеринок я предоставляю другим возможность шутить и рассказывать истории.
23. В компаниях я чувствую себя несколько неловко и не проявляю себя остаточно хорошо.
24. Если потребуется для правого дела, я могу любому, глядя прямо в глаза, сказать неправду и при этом сохранять бесстрастное выражение лица.
25. Я могу сделать так, чтобы окружающие были со мной дружелюбны, даже если эти люди мне не нравятся.

Обработка и интерпретация результатов.

Подсчитываются все ответы, совпадающие со словами «верно» и «неверно». Каждый ответ – 1 балл. Все баллы суммируются.

Ключ:

Верно - 5, 6,7, 8,10,11,13,15,16,18,19, 24, 25.

Неверно - 1, 2, 3,4, 9,12,14,17, 20, 21, 22, 23.

Менее 8 баллов - стабильная модель общения, некоторая ригидность.

8 - 17баллов - потребность быть в общении с самим собой, проявлять в зависимости от ситуации направленность на партнера, склонность к партнерству в общении.

17-25 баллов - мобильность в общении, умение подстраиваться к поведению партнера, готовность к диалогу, способность изменять стиль общения в зависимости от ситуации.

4.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации.

4.3.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы. Показатели и критерии оценивания компетенций с учетом этапа их формирования

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
СК ОС LA-4	Способность разрабатывать и осуществлять меры профилактики и урегулирования конфликтных ситуаций посредством PR- и GR-технологий	СК ОС LA-4.2	Способность применять теоретическое знание к анализу специфики конфликтов различных типов, а также их последствий для человека, определенной группы, организации и общества

Этап освоения компетенции	Показатели оценивания	Критерии оценивания
СК ОС LA - 4.2. Способность применять теоретическое знание к анализу специфики конфликтов различных типов, а также их последствий для человека, определенной группы, организации и общества	Способность анализировать проблематику внутриличностных, межличностных и межгрупповых конфликтов, а также их последствий для человека, группы и общества. Способен использовать психодиагностические методы для анализа собственного поведения и управления внутренними конфликтами.	Студент умеет использовать понятийный и исследовательский аппарат конфликтологии для анализа взаимодействия на уровне больших и малых социальных групп (политических, корпоративных, этнических, межличностных и семейных отношений), отдельной личности. Студент осваивает навыки психодиагностики и тренинговые приемы управления поведением.

4.3.2 Типовые оценочные средства

Примерные вопросы к зачету с оценкой:

1. Сознательное и бессознательное. Понятие бессознательного. Концепция З. Фрейда.
2. Основные подходы к причинам и формам проявления внутриличностного конфликта (З. Фрейд, К. Юнг, Э. Фромм, К. Хорни, А. Адлер, А. Маслоу, К. Левин).
3. Классификация видов внутриличностных конфликтов: критерии и основные характеристики.
4. Субъекты конфликта как элементы конфликтной ситуации.
5. Потребности, интересы, ценности и мотивы поведения личности.
6. Внутренние и внешние противоречия личности и их взаимосвязь.
7. Фрустрация, стрессы, конфликты и кризисы.
8. Формы проявления внутриличностных конфликтов.
9. Переживание как основа внутриличностного конфликта.
10. Последствия и проявления внутриличностных конфликтов.
11. Основные способы разрешения внутриличностных конфликтов.
12. Психологическая защита на подсознательном и сознательном уровнях.
13. Развитие стрессоустойчивости.
14. Культурный менеджмент и профилактика/технология регулирования внутриличностных конфликтов.
15. Роль конфликта в формировании и развитии личности.

Шкала оценивания.

Форма промежуточной аттестации	Критерии оценивания	Оценка (баллы)
Психологическое	• Нормативные результаты психологического тестирования, свидетельствующие о стрессоустойчивости, умение контролировать себя, эмпатийности и проч.;	Отлично (81-100)

Форма промежуточной аттестации	Критерии оценивания	Оценка (баллы)
тестирование[1]	• Студент показывает незаурядные способности критического мышления, анализа проблем при обсуждении результатов тестирования; • Студент демонстрирует креативные способности, знание и широкий охват современных профессиональных методик при выдвижении вариантов психологической коррекции.	
	• Достаточно нормативные результаты тестирования, невыраженная акцентуация; • Студент показывает способность к критическому мышлению при обсуждении результатов тестирования. • Студент демонстрирует знание в области психокоррекционных методик.	Хорошо (61-80)
	• Отклоняющиеся от нормы результаты тестирования, выраженная акцентуация; • Студент показывает удовлетворительное понимание уместных проблем и контекстов. • Студент демонстрирует некоторое знание в области психокоррекционных методик.	Удовлетворительно (41-60)
	• Существенно отклоняющиеся от нормы результаты тестирования, ярко выраженная акцентуация; • Студент показывает неудовлетворительное понимание проблем и контекстов внутриличностных конфликтов. • Студент не владеет актуальными методиками психокоррекции.	Неудовлетворительно (0-40)
Устный ответ на зачете[2]	• Студент подробно излагает содержание вопроса: исчерпывающе, последовательно, четко и аргументированно излагает материал. • Демонстрирует критическую оценку возможностей и ограничений представленного подхода/метода: рассматривает возможную критику, условия, в которых данные концепции или методы неприменимы. • Демонстрирует способность проследить и реконструировать аргументацию авторов по теме, ссылается в ответе на первоисточники или актуальные исследования. • Поясняет утверждение на уместных примерах. • Уверенно отвечает на дополнительные вопросы, свободно ориентируется в теме.	Отлично (81-100)
	• Студент подробно излагает содержание билета, но упускает некоторые аспекты рассматриваемого подхода/метода. • Демонстрирует критическую оценку возможностей представленного подхода/метода, но не всегда способен	Хорошо (61-80)

[1] Преподавателям предлагается оценить текст эссе по 5 критериям, выставляя за каждый критерий до 20 баллов. Оценка за экзамен включает среднее арифметическое за эссе и ответы на 2 вопроса билета.
[2] Преподавателям предлагается оценить ответ по каждому блоку по 5 критериям, выставляя за каждый критерий до 20 баллов, баллы выставляются по двум вопросам отдельно.

Форма промежуточной аттестации	Критерии оценивания	Оценка (баллы)
	проследить его ограничения. • Демонстрирует способность частично реконструировать аргументацию авторов, на которых ссылается. • Поясняет утверждение на уместных примерах. • Отвечает на дополнительные вопросы по теме с небольшими паузами в разговоре.	
	• Студент излагает содержание билета поверхностно; • Демонстрирует критическую оценку возможностей представленного подхода/метода на уровне «здравого смысла». • Демонстрирует способность частично реконструировать аргументацию авторов, на которых ссылается, но допускает ошибки. • Поясняет утверждение на примерах, но не всегда сразу может обосновать их уместность. • Отвечает на дополнительные вопросы по теме с паузами в разговоре и ошибками.	Удовлетворительно (41-60)
	• Студент излагает содержание билета сжато, не отражая сути вопроса; • Не демонстрирует критическую оценку возможностей представленного подхода/метода. • Не способен реконструировать аргументацию авторов, допускает серьезные ошибки. • Не использует примеры, либо предложенные примеры не отражают суть вопроса. • Не отвечает на дополнительные вопросы по теме.	Неудовлетворительно (0-40)

4.4. Методические материалы

Текущий контроль осуществляется с целью мониторинга актуальной ситуации подготовки студентов к этапу промежуточного контроля. Текущий контроль осуществляется в формах: контроля посещаемости, ответов на семинарских (практических) занятиях, дискуссиях. Преподаватель отслеживает текущую ситуацию по указанным формам текущего контроля и выносит студентам рекомендации для улучшения качества подготовки к промежуточному контролю.

Промежуточный контроль по курсу осуществляется в форме зачета с оценкой.

Зачет проводится в 2 этапа: письменный (психологическое тестирование) и устный.

Тест пишется студентами самостоятельно в аудитории, результаты обсуждаются с преподавателем по дисциплине в ходе зачета. Оценка тестирования является составной частью общей оценки. Преподаватель оценивает тест и его обсуждение со студентом по 5 критериям (см.п.4.3.2), выставляя за каждый критерий до 20 баллов. Далее результаты суммируются.

Устный этап включает ответ на 2 вопроса по билету. Преподавателям предлагается оценить ответ из каждого блока по 5-ти критериям (см.п.4.3.2), выставляя за каждый критерий до 20 баллов.

Далее результаты письменного и устного этапов суммируется и выводится среднее арифметическое, переводимое в оценку по 5-балльной шкале, отражаемую в зачетной книжке и ведомости.

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Общие положения

Дисциплина подразумевает работу над двумя взаимодополняющими видами деятельности: освоение содержания дисциплины в рамках лекционных и практических занятий (а также самостоятельной работы) и тестирование.

Технология организации самостоятельной работы обучающихся включает использование информационных и материально-технических ресурсов образовательного учреждения.

Перед выполнением обучающимися внеаудиторной самостоятельной работы преподаватель проводит консультирование по выполнению задания, который включает цель задания, его содержания, сроки выполнения, ориентировочный объем работы, основные требования к результатам работы, критерии оценки. Во время выполнения обучающимися внеаудиторной самостоятельной работы и при необходимости преподаватель может проводить индивидуальные и групповые консультации.

В разделе 6 (п. 6.1., п. 6.2.) указан перечень основной и дополнительной литературы, который рекомендуется обучающимся при подготовке к семинарским занятиям и выполнении самостоятельной работы.

Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами обучающихся в зависимости от цели, объекта, конкретной тематики самостоятельной работы, уровня сложности, уровня умений обучающихся.

6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

6.1. Основная литература.

1. В.П. Ратников [и др.].Конфликтология .М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012. http://www.iprbookshop.ru/7023.html
2. Семенов В.А. Конфликтология. История, теория, методология. Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2012. http://www.iprbookshop.ru/6970.
3. Кузьмина Т.В. Конфликтология: учебное пособие. Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2012. http://www.iprbookshop.ru/645.
4. Бажуков А.В. Социальная и культурная антропология. Юрайт,2016. https://www.biblio-online.ru/book/1F84BC23-8A88-43E5-BB9A-CCA4466C63A8

6.2. Дополнительная литература.

1. Манухина С.Ю. Психология конфликта: хрестоматия. М.: Евразийский открытый институт, 2012. http://www.iprbookshop.ru/14647.
2. Светлов В.А. Словарь по конфликтологии. Саратов: Вузовское образование, 2013. http://www.iprbookshop.ru/12750.

6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы.

Положение об организации самостоятельной работы студентов федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации» (в ред. приказа РАНХиГС от 11.05.2016 г. № 01-2211) http://www.ranepa.ru/images/docs/prikazy-ranhigs/Pologenie_o_samostoyatelnoi_rabote.pdf

6.4. Нормативные правовые документы.

1. Государственная программа «Информационное общество» // Государственные программы. Минкомсвязь России <http://minsvyaz.ru/ru/directions/?regulator=61>
2. Гражданский процессуальный кодекс Российской Федерации" от 14.11.2002 N 138-ФЗ.
3. Закон РФ «О средствах массовой информации» (о СМИ) от 27.12.1991 N 2124-1 // КонсультантПлюс. < http://www.consultant.ru/popular/smi/42_1.html>
4. Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях от 30.12.2001 N 196-ФЗ.
5. Указ Президента Российской Федерации от 1.07. 2010 г. N 821 «О комиссиях по соблюдению требований к служебному поведению федеральных государственных служащих и урегулированию конфликта интересов».
6. Уголовный кодекс Российской Федерации от 13.06.1996 N 63-ФЗ (в редакции с последними изменениями и дополнениями от 28. 04.2009).
7. Федеральный конституционный закон от 26.02. 1997 N1 7- ФКЗ «Об Уполномоченном по правам человека в Российской Федерации».
8. Федеральный закон от 19.05.1995 N 82 - ФЗ «Об общественных объединениях».
9. Федеральный закон от 19.07.1998 N112-ФЗ «О внесении изменений и дополнений в ФЗ «Об общественных объединениях»
10. Федеральный закон от 9.02.2009 г. N 8-ФЗ "Об обеспечении доступа к информации о деятельности государственных органов и органов местного самоуправления".
11. Федеральный закон от 27.07.2010 N 193-ФЗ "Об альтернативной процедуре урегулирования споров с участием посредника (процедуре медиации)".

6.5. Интернет-ресурсы, справочные системы.

1. Конституция Российской Федерации. URL: // http://www.constitution.ru/
2. Основы законодательства Российской Федерации о культуре (с изменениями и дополнениями) // Информационно-правовой портал «Гарант». URL: // http://base.garant.ru/104540/.Гарр Т.Р. Почему люди бунтуют / Пер. с англ. СПб.: Питер, 2005. http://socioline.ru/book/tr-garr-pochemu-lyudi-buntuyut
3. Козер Л. Функции социального конфликта. http://lib.znate.ru/docs/index-229632.html
4. Крымчанинова М.В. Видеокурс «Общая теория конфликта»//РАНХиГС, 2017.
5. TJournal. Скандалы. URL: // https://tjournal.ru/paper/category/tabloid
6. Информационно-аналитический центр «Сова». Конфликты со СМИ. URL: // http://www.sova-center.ru/religion/news/community-media/media-conflicts/
7. Россия. Конфликты в СМИ. URL : // http://mediaconflictsinrussia.org/opasnaya-professiya-soderzhanie/sovety-media-yurista/
8. Фильм «Коматозники».
9. Фильм «Репетиция оркестра».
10. Фильм «8½».
11. Фильм «Розыгрыш».
12. Фильм «Чучело».

6.6. Иные рекомендуемые источники.

1. Агамбен Дж. Что такое повелевать? М.: ООО «Издательство Грюндриссе», 2013.
2. Анцупов А.Я., Шипилов А.И. Конфликтология. М.: ЮНИТИ. 2000.
3. Арендт Х. О насилии. М.: Новое издательство, 2014.
4. Аршба О.И. Этнополитический конфликт: сущность и технология управления. М. 1996.

5. Бергер П., Лукман Т. Социальное конструирование реальности. Трактат по социологии знания. М.: Медиум, 1995.
6. Болтански Л., Кьяпелло Э. Новый дух капитализма. М.: НЛО, 2011
7. Бредмайер К. Черная риторика. 11-е изд. – М.: Альпина Паблишер, 2013. – 184 с.
8. Галтунг Й. Культурное насилие//Конфликты: теория и практика разрешения. Опыт зарубежных исследований/Под общ. ред. Е.Ю.Садовской, И.Ю.Чупрыниной.Т.2. Алматы, 2002. С.106-122.
9. Гегель Г.В.Ф. Наука логики.- СПБ.: Наука, 2007
10. Дарендорф Р. Элементы теории социального конфликта // Социологические исследования. 1994. № 5.
11. Дмитриев А.В. Социальный конфликт. М., 2002
12. Жижек С. О насилии. М.: Европа, 2010.
13. Зиммель Г. Борьба//Конфликты: теория и практика разрешения. Опыт зарубежных исследований/Под общ. ред. Е.Ю.Садовской, И.Ю.Чупрыниной.Алматы, 2002. Т.1. С.50-72.
14. Кеннеди Г. Договориться можно обо всем! Как добиваться максимум в любых переговорах. 7-е изд. – М.: Альпина Паблишер, 2014. – 409 с.
15. Козер Л. Функции социального конфликта. М.: Идея-Пресс, Дом интеллектуальной книги, 2000
16. Конфликтология: Учебник / Под ред. Кибанова А.Я. –М.:Инфра-М, 2010.
17. Панасюк А.Ю. Психология риторики: теория и практика убеждающего воздействия. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2007. – 208 с.
18. Рансьер Ж. Несогласие. Политика и философия. СПб.: Machina, 2013.
19. Решетникова К.В. Организационная конфликтология: учебное пособие. – М.: ИНФРА, 2010.
20. Самохвалова А.Г. Деловое общение: секреты эффективных коммуникаций. 2-е изд. – СПб.: Речь, 2012 г. – 333 с.
21. Сидоренко Е.В. Тренинг коммуникативной компетентности в деловом взаимодействии. – СПб.: Речь, 2006. – 208 с.
22. Смирнов И.П. Превращения смысла. М.: НЛО, 2015.
23. Тульчинский Г.Л. Культура, сфера культуры, менеджмент // Менеджмент в сфере культуры. СПб, 2009.
24. Фишер Р., Юри У., Б.Паттон. Переговоры без поражения. Гарвардский метод. М., 2010
25. Хокинс Дж. Креативная экономика. Как превратить идеи в деньги. М.: Классика-XXI, 2011. 256 с.
26. Холл С. Вопрос культурной идентичности // Художественный журнал. 2010. № 77-78. URL: // http://xz.gif.ru/numbers/77-78/hall/
27. Эко У. Сотвори себе врага. И другие тексты по случаю. М.: АСТ, Corpus, 2014.
28. Эриксен Т.Х. Тирания момента. Время в эпоху информации. М., 2003

7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

Аудитории для практических занятий, оснащенные проекционным демонстрационным оборудованием и компьютером, либо ноутбуком (либо возможностью подключить ноутбук) с установленным программным обеспечением MS Office.

Аудитории для самостоятельной работы, оснащеные компьютерной техникой с возможностью доступа в «Интернет» и обеспечением доступа в электронную образовательную среду Академии (http://lib.ranepa.ru/base/), в том числе, в электронные библиотечные системы.