



Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ ДВАЖДЫ ГЕРОЯ  
СОВЕТСКОГО СОЮЗА, ЛЕТЧИКА-КОСМОНАВТА А.А. ЛЕОНОВА»

**УТВЕРЖДАЮ**

**И.о. проректора**

**А.В. Троицкий**

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

***ИНСТИТУТ ПРОЕКТНОГО МЕНЕДЖМЕНТА И  
ИНЖЕНЕРНОГО БИЗНЕСА***

***КАФЕДРА ГУМАНИТАРНЫХ И СОЦИАЛЬНЫХ ДИСЦИПЛИН***

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИИ КОНФЛИКТА И СТРЕССА»**

**Направление подготовки: 37.03.01 Психология**

**Профиль: Консультативная психология**

**Уровень высшего образования: бакалавриат**

**Форма обучения: очно-заочная**

Королев  
2023


Рабочая программа является составной частью основной профессиональной образовательной программы и проходит рецензирование со стороны работодателей в составе основной профессиональной образовательной программы. Рабочая программа актуализируется и корректируется ежегодно.

**Автор: Капранова М.В. Рабочая программа дисциплины (модуля): Основы психологии конфликта и стресса – Королев МО: «Технологический университет», 2023.**

**Рецензент: к.психол.н., доцент Костыря С.С.**

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки бакалавров 37.03.01 «Психология» и Учебного плана, утвержденного Ученым советом Университета. Протокол №9 от «11» апреля 2023 года.

**Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры:**

Заведующий кафедрой (ФИО, ученая степень, звание, подпись)	Кирилина Т.Ю., д.с.н., профессор 				
Год утверждения (переутверждения)	2023	2024	2025	2026	2027
Номер и дата протокола заседания кафедры	№ 8 от 15.03.2023				

**Рабочая программа согласована:**  
**Руководитель ОПОП ВО  С.С. Костыря, к.психол.н, доцент**

**Рабочая программа рекомендована на заседании УМС:**

Год утверждения (переутверждения)	2023	2024	2025	2026	2027
Номер и дата протокола заседания УМС	№ 5 от 11.04.2023				

## **1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО**

**Целью** изучения дисциплины является рассмотрение сущности, содержания, причин и динамики конфликтов в различных сферах жизнедеятельности человека, а также освоение навыков психологического анализа, рассмотрения и профилактики конфликтов.

В процессе обучения обучающийся приобретает и совершенствует следующие компетенции.

**(УК-8)** Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов.

**(ПК-2)** готов к диагностике, экспертизе и коррекции психологических свойств и состояний, психических процессов, различных видов деятельности человека в норме и патологии с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития, факторов риска, принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам.

Основными **задачами** дисциплины являются:

1. систематизированное овладение теоретическими знаниями о психологических особенностях протекания конфликтов, особенностях поведенческих проявлений человека в ситуациях конфликта, о классификации психологических конфликтов и методах регулирования и разрешения конфликтов;

2. приобретение опыта психологического анализа конфликтных ситуаций различного типа в целях выработки решения по управлению социальным взаимодействием;

3. систематическое ознакомление с основными концепциями и методологией современных исследований стресса, причинами возникновения и формами проявлений стрессовых состояний;

4. усвоение обучающимися навыков саморегуляции и стресс-менеджмента;

5. передача обучающимся знаний о методах профессиональной помощи субъекту, находящемуся в стрессовой ситуации.

Показатель освоения компетенции отражают следующие индикаторы:

### **Трудовые действия:**

– Разъясняет правила поведения при возникновении чрезвычайных ситуаций природного и техногенного происхождения, в том числе при возникновении военных конфликтов; оказывает первую помощь, описывает способы участия в восстановительных мероприятиях;

– Психодиагностическая, психокоррекционная, консультативная, экспертная, профилактическая деятельность практического психолога, в том числе психологическая профилактика стресса и проектирования направлений, программ и инструментария саморазвития с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития, факторов риска, принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам.

**Необходимые умения:**

- Идентифицирует опасные и вредные факторы в рамках осуществляемой деятельности;
- Выявляет проблемы, связанные с нарушениями техники безопасности на рабочем месте; предлагает мероприятия по предотвращению чрезвычайных ситуаций;
- Самостоятельно выстраивает полный цикл профессиональных действий психолога по решению проблем психического развития в норме и патологии: разрабатывает программу психодиагностики соответственно запросу, схему консультирования, экспертное заключение, систему коррекционных занятий и меры психопрофилактики, определяет конфликтные зоны личности и направления личностного роста учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития, факторов риска, принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам.

**Необходимые знания:**

- Анализирует факторы вредного влияния на жизнедеятельность элементов среды обитания (технических средств, технологических процессов, материалов, зданий и сооружений, природных и социальных явлений)
- Знает методы возрастной психодиагностики, принципы и формы коррекционной, консультативной, психопрофилактической, экспертной деятельности психологических свойств и состояний, психических процессов, различных видов деятельности человека в норме и патологии, а также условия формирования жизнеспособной личности, обладающей достаточными ресурсами для успешной адаптации в обществе.

## 2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Основы психологии конфликта и стресса» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, основной образовательной программы подготовки бакалавров по направлению подготовки 37.03.01 Психология.

Дисциплина реализуется кафедрой гуманитарных и социальных дисциплин.

Дисциплина базируется на ранее полученных знаниях по дисциплинам: «Социальная психология и этнопсихология», «Психология безопасности», «Психология личности», «Деловые коммуникации» и компетенциях: УК-3,5,8; ОПК-1,8; ПК-1,4

Дисциплина направлена на формирование и совершенствование следующих компетенций:

- (УК-8) - Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов;

- (ПК-2) - готов к диагностике, экспертизе и коррекции психологических свойств и состояний, психических процессов, различных видов деятельности человека в норме и патологии с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития, факторов риска, принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам.

Знания и компетенции, полученные при освоении дисциплины являются базовыми при изучении дисциплин: «Основы консультативной психологии», «Психология труда, инженерная психология и эргономика», «Психология семьи» при выполнении выпускной квалификационной работы бакалавра.

## 3. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины для обучающихся составляет 3 зачетных единицы, 108 часов.

Таблица 1

Виды занятий	Всего часов	Семестр 4	Семестр 5	Семестр	Семестр
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>108</b>		<b>108</b>		
<b>ОЧНО-ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ</b>					
<b>Аудиторные занятия</b>	<b>62</b>		<b>62</b>		
Лекции (Л)	32		32		
Практические занятия (ПЗ)	16		16		
Другие виды контактной работы, в том числе с применением дистанционных	14		14		

технологий					
Контроль самостоятельной работы обучающегося					
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>46</b>		<b>46</b>		
<b>Курсовые работы (проекты)</b>					
<b>Расчетно-графические работы</b>					
<b>Контрольная работа, домашнее задание</b>	+		+		
<b>Текущий контроль знаний (7 - 8, 15 - 16 недели)</b>	тест		тест		
<b>Вид итогового контроля</b>	<b>Зачет</b>		<b>Зачет</b>		

## 2. Содержание дисциплины

### 4.1. Темы дисциплины и виды занятий

Таблица 2

Наименование тем	Лекции, час.	Практические занятия, час	Занятия в интерактивной форме, час	Код компетенций
<b>Тема 1.</b> Психологическая традиция и методы изучения конфликтов	2	1	1	УК-8, ПК-2
<b>Тема 2.</b> Общая характеристика психологического содержания конфликта и личностные факторы конфликтного взаимодействия	2	1	1	УК-8, ПК-2
<b>Тема 3.</b> Внутриличностный и межличностный виды конфликтов	4	2	2	УК-8, ПК-2
<b>Тема 4.</b> Проблема управления конфликтами	2	1	1	УК-8, ПК-2
<b>Тема 5.</b> Психология переговоров	2	1	1	УК-8, ПК-2
<b>Тема 6.</b> Психотерапевтическая традиция работы с конфликтами	4	2	2	УК-8, ПК-2
<b>Тема 7.</b> Психологическое развитие навыков эффективного поведения в конфликтах	2	1	1	УК-8, ПК-2
<b>Тема 8.</b> Формирование основ конфликтологической компетентности в детском возрасте	2	1	1	УК-8, ПК-2
<b>Тема 9.</b> Понятие стресса	4	2	2	УК-8, ПК-2
<b>Тема 10.</b> Адаптационный стресс	2	1	1	УК-8, ПК-2
<b>Тема 11.</b> Повышенная тревожность, страх и депрессивные состояния	2	1	1	УК-8, ПК-2
<b>Тема 12.</b> Приемы и упражнения, направленные на повышение	4	2	2	УК-8, ПК-2

уровня стрессоустойчивости				
<b>Итого:</b>	<b>32</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	

## 4.2. Содержание тем дисциплины

### **Тема 1. Психологическая традиция и методы изучения конфликтов**

Разные объяснительные модели конфликта. Интрапсихическая интерпретация (З. Фрейд, К. Хорни, Э. Эриксон). Ситуационные подходы: конфликт как форма агрессивного ответа на внешнюю ситуацию; исследования М. Дойча: конфликт как форма ответа на конкурентную ситуацию; М. Шериф: ситуационный подход в изучении межгрупповых конфликтов. Когнитивистские подходы: конфликт как когнитивный феномен (К. Левин, Ф. Хайдер). Традиции отечественных ученых в исследовании конфликта (В.Н. Мясищев, В.С. Мерлин).

Методологические принципы исследования конфликтов. Системный подход к изучению конфликтов. Универсальная понятийная схема описания конфликта (А.Я. Анцупов). Этапы анализа конфликта.

Возможности психологических тестов в изучении и диагностике конфликтов. Методики определения уровня внутриличностной конфликтности. Возможности тестов в определении конфликтности человека. Изучение конфликтных отношений в социальных группах. Модульная методика диагностики межличностных конфликтах А.Я. Анцупова. Экспериментальные исследования конфликта в лабораторных условиях; эксперименты с провоцированием конфликтов в естественных условиях; изучение специфических форм взаимодействия как моделей конфликта; опросные методы.

### **Тема 2. Общая характеристика психологического содержания конфликта и личностные факторы конфликтного взаимодействия**

Восприятие. Модальность, основные свойства, иллюзии. Первая и вторая сигнальные системы. Особенности восприятия в социальном взаимодействии. Апперцепция. Представления. Воображение. Память. Познание и самопознание. Оценка, контроль поведения. Нормы, социальные табу.

Эмоции. Регуляторная функция эмоций. Информационная теория эмоций. Проявление и подавление эмоций. Контроль и управление эмоциями. Эмпатия, чувствительность, пластичность, стабильность. Негативные эмоции: страх, тревога, состояние неопределенности, фрустрация.

Стиль поведения в конфликте и основные детерминанты его формирования. Стратегии и тактики конфликтного поведения. Содержание личностной конфликтности. Типологии конфликтной личности. Особенности Я-концепции конфликтной личности. Акцентуации характера и их влияние на поведение в конфликте. Структура ценностно-мотивационной сферы, установки личности и их влияние на конфликт. Генезис агрессивного поведения. Виды агрессии. Совершенно владеющее поведение – копинг. Активные и пассивные формы копинг-поведения.



### **Тема 3. Внутриличностный и межличностный виды конфликтов**

Общая характеристика внутриличностного конфликта. Различные подходы к пониманию внутриличностного конфликта: фрейдистский подход, постфрейдистские концепции, ролевые конфликты, подход когнитивной психологии. Внутриличностные конфликты и суицидальное поведение. Психологические условия предупреждения и разрешения внутриличностных конфликтов.

Особенности межличностных конфликтов. Взаимосвязь межличностных конфликтов с внутриличностными и групповыми. Причины межличностных конфликтов. Классификация межличностных конфликтов. Управление межличностными конфликтами.

### **Тема 4. Проблема управления конфликтами**

Управление конфликтами как процесс контролирования конфликта самими участниками или внешними силами. Основные понятия управления конфликтами: урегулирование, завершение, разрешение. Профилактика конфликтности. Конструктивное или деструктивное развитие конфликтов. Факторы, оказывающие наибольшее влияние на конструктивное или деструктивное развитие конфликтов: характер проблем, затронутых конфликтом, характеристики конфликтующих сторон, факторы ситуации, стратегии поведения участников, навыки управления конфликтом и др.

### **Тема 5. Психология переговоров**

Общий алгоритм ведения переговоров. Модели и стратегии поведения в переговорном процессе. Влияние национальных и культурных факторов на поведение личности в процессе переговоров. Различия в восприятии статуса и лидерства, манерах и обычаях как фактор выбора поведения в переговорах. Техники самопрезентации, аргументации. Саморегуляция в процессе переговоров. Конструктивная и деструктивная критика. Психологическое воздействие и противодействие ему. Работа с возражениями. Различные подходы к разрешению конфликтов: с позиции силы, права, интересов. Использование методов разрешения конфликтов в деловой практике.

### **Тема 6. Психотерапевтическая традиция работы с конфликтами**

Взаимодействие психолога и клиента. Направления психотерапии: психоаналитическое, поведенческое и гуманистическое. Феноменология конфликта в психоаналитической традиции. Техники преодоления сопротивления в психоанализе. Функция психоаналитика как «третьей стороны». Особенности поведенческой психотерапии. Рационально-эмоциональная (или эмотивная) психотерапия А. Эллиса. Принципы гуманистической психотерапии. Клиент-центрированная терапия К. Роджерса. Центральные идеи гештальт-терапии (Ф. Перлз). Своеобразие экзистенциальной психотерапии. Интеграционные тенденции в психотерапии.

### **Тема 7. Психологическое развитие навыков эффективного поведения в конфликтах**

Проблема научения навыков конструктивного межличностного общения. Конфликтологическая компетентность и конфликтоустойчивость, ресурсы их формирования. Социально-психологический тренинг как форма развития конфликтологической компетентности. Общая характеристика социально-психологического тренинга. Основные психологические эффекты тренинга.

### **Тема 8. Формирование основ конфликтологической компетентности в детском возрасте**

Развитие личности (коммуникативной, эмоциональной, волевой сфер) в период дошкольного и школьного детства. Характеристики основных форм общения детей. Особенности конфликтного взаимодействия детей. Развитие сотрудничества в детском возрасте. Методики формирования культуры общения у дошкольников. Обучающие программы для школьников. Обучение школьников навыкам медиаторской деятельности.

### **Тема 9. Понятие стресса**

Стресс, как особое состояние человека, возникающее в ответ на разнообразные экстремальные воздействия (стрессоры). Основные виды стрессов: физиологический (стрессорами являются физические нагрузки, болевые стимулы и др.); психологический (стрессорами в этом случае являются эмоциональные и информационные перегрузки, ситуации угрозы, опасности). Конструктивный (мобилизирующий) стресс и разрушающий (деструктивный) стресс. Факторы стресса: рост интенсивности труда; сокращение времени на общение; подмена человеческого общения на компьютерное; повышение ответственности работников за последствия принимаемых решений. Симптомы хронического стресса.

Стадии развития стрессового состояния у человека. Особенности каждой стадии и возможность повлиять на развитие стрессового состояния. Стрессовые сценарии. Методы перевода деструктивного стресса в конструктивный. Синдром эмоционального выгорания. Методы профилактики. Деловой этикет – как одна из форм профилактики стресса на работе.

### **Тема 10. Адаптационный стресс**

Неуверенность в уровне профессионализма, перфекционизм и гиперответственность начинающих работников. Рекомендации психолога-консультанта для новичков. Разработка тренинговых программ для начинающих сотрудников по снижению уровня адаптационного стресса и перфекционизма на работе. Упражнения, способствующие повысить уровень стрессоустойчивости на новом рабочем месте, эффективно адаптироваться к новым условиям.

### **Тема 11. Повышенная тревожность, страх и депрессивные состояния**

Невротические расстройства, вызванные стрессогенными факторами. Неврастения, фобические явления. Катастрофические установки и методы борьбы с ними.

Причины возникновения депрессивных состояний. Основные проявления. Отличие этих состояний от клинической картины депрессии как заболевания.

Анализ жизненных сценариев, и выработка способов преодоления негативных сценариев. Активный поиск новой работы, опора на свои профессиональные и личностные компетенции. Развитие профессиональных навыков. Личностный рост и самообразование.

## **Тема 12. Приемы и упражнения, направленные на повышение уровня стрессоустойчивости**

Техники тренинга, дающие возможность раскрепоститься и эффективно сотрудничать в группе. Обсуждение групповой работы и процессов групповой динамики. Способы преодоления сопротивления в группе. Роль ведущего в дискуссии. Анализ конкретных случаев. Ролевые игры и упражнения.

Рациональная и поведенческая психотерапия. Обучение методам мышечной релаксации, аутогенная тренировка. Формирование позитивного отношения к жизни, способы поиска альтернативных решений. Креативный подход к решению проблем. Осознание подлинных чувств и работа с эмоциями с помощью гештальт-терапевтических техник.

### **5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы по дисциплине**

1. Рабочая программа по дисциплине.
2. Методические указания по освоению дисциплины.

### **6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)**

Структура фонда оценочных средств приведена в Приложении 1 к настоящей рабочей программе.

### **7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

#### **Основная литература:**

1. Фетискин, Н. П. Психология воспитания стрессовослаждающего поведения : учебное пособие / Н.П. Фетискин. — Москва : ФОРУМ : ИНФРА-М, 2021. — 240 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-00091-483-0. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1224789>
- Козырев, Г. И. Конфликтология : учебник / Г. И. Козырев. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : ФОРУМ : ИНФРА-М, 2020. — 289 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-8199-0859-4. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1112984>
2. Шарков, Ф. И. Общая конфликтология : учебник для бакалавров / Ф. И. Шарков, В. И. Сперанский ; под общ. ред. засл. деят. науки РФ Ф. И. Шаркова. - 2-е изд., стер. — Москва : Издательско-торговая корпорация «Дашков и К°», 2020. — 236 с. - ISBN 978-5-394-03585-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1091528>

#### **Дополнительная литература:**

1. Зеленков, М.Ю. Конфликтология : учебник / М.Ю. Зеленков. - М. : Издательско-торговая корпорация «Дашков и К°», 2015. - 324 с. : табл. - (Учебные издания для бакалавров). - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-394-01918-0 ; То же [Электронный ресурс]. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=452906>
2. Психологические аспекты стресса: Учебное пособие / Зинченко Е.В. - Ростов-на-Дону:Южный федеральный университет, 2017. - 91 с.: ISBN 978-5-9275-2316-0 <http://znanium.com/bookread2.php?book=999626>
3. Светлов В.А., Семёнов В.А. Конфликтология. – СПб.: Питер, 2011. – 352 с.
4. Шейнов В.П. Управление конфликтами: теория и практика / В.П. Шейнов – Минск: Харвест, 2010 – 912с.

## **5. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

### **Интернет-ресурсы:**

1. <https://znanium.com>
2. <http://www.psy.msu.ru>
3. <http://www.elibrary.ru>
4. <http://www.biblioclub.ru/>.

## **9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)**

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля) приведены в Приложении 2 к настоящей рабочей программе.

## **10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

**Перечень программного обеспечения:** Microsoft Office 2013

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

***ИНСТИТУТ ПРОЕКТНОГО  
МЕНЕДЖМЕНТА И ИНЖЕНЕРНОГО БИЗНЕСА***

***КАФЕДРА ГУМАНИТАРНЫХ И СОЦИАЛЬНЫХ ДИСЦИПЛИН***

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ  
ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО  
ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

**«Основы психологии конфликта и стресса»**

**(Приложение 1 к рабочей программе)**

**Направление подготовки: 37.03.01 Психология**

**Профиль: консультативная психология**

**Уровень высшего образования: бакалавриат**

**Форма обучения: очно-заочная**

## 1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

№ п/п	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или ее части)*	Раздел дисциплины, обеспечивающий формирование компетенции (или ее части)	В результате изучения раздела дисциплины, обеспечивающего формирование компетенции (или ее части), обучающийся приобретает:		
				Необходимые знания	Необходимые умения	Трудовые действия
	УК-8	Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	Темы: 1-12	Анализирует факторы вредного влияния на жизнедеятельность элементов среды обитания (технических средств, технологических процессов, материалов, зданий и сооружений, природных и социальных явлений)	Идентифицирует опасные и вредные факторы в рамках осуществляемой деятельности; Выявляет проблемы, связанные с нарушениями техники безопасности на рабочем месте; предлагает мероприятия по предотвращению чрезвычайных ситуаций	Разъясняет правила поведения при возникновении чрезвычайных ситуаций природного и техногенного происхождения, в том числе при возникновении военных конфликтов; оказывает первую помощь, описывает способы участия в восстановительных мероприятиях
	ПК-2	готов к диагностике, экспертизе и коррекции психологических свойств и состояний, психических процессов, различных видов деятельности человека в норме и патологии с учетом особенностей	Темы: 1-12	Знает методы возрастной психодиагностики, принципы и формы коррекционной, консультативной, психопрофилактической, экспертной деятельности психологических	Самостоятельно выполняет полный цикл профессиональных действий психолога по решению проблем психического развития в норме и патологии: разрабатывает про-	Психодиагностическая, психокоррекционная, консультативная, экспертная, профилактическая деятельность практического психолога, в том числе психологическая профилактика стресса и проектирования направлений, программ и

		возрастных этапов, кризисов развития, факторов риска, принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам		свойств и состояний, психических процессов, различных видов деятельности человека в норме и патологии, а также условия формирования жизнеспособной личности, обладающей достаточными ресурсами для успешной адаптации в обществе.	грамму психодиагностики соответственно запросу, схему консультирования, экспертное заключение, систему коррекционных занятий и меры психопрофилактики, определяет конфликтные зоны личности и направления личностного роста учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития, факторов риска, принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам	инструментария саморазвития с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития, факторов риска, принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам
--	--	--	--	---	--	--

## 2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

### Показатели и критерии оценивания компетенций

Высокий уровень: высокий уровень оценки результатов обучения по дисциплине является основой для формирования у обучающихся универсальных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций, соответствующих требованиям федерального государственного образовательного стандарта. Обучающиеся способны использовать сведения из различных источников для успешного исследования и поиска решения в нестандартных практико-ориентированных ситуациях.

Продвинутый уровень: обучающиеся продемонстрировали результаты на уровне осознанного выполнения трудовых действий, владения учебным материалом, учебными умениями и навыками по дисциплине. Обучающиеся способны анализировать, проводить сравнение и обоснование выбора методов решения заданий в практико-ориентированных ситуациях.

Базовый уровень: базовый уровень оценки результатов обучения показывает, что обучающиеся обладают необходимой системой знаний и владеют некоторыми умениями. Обучающиеся способны понимать и интерпретировать освоенную информацию, что является основой успешного формирования умений и навыков для решения практико-ориентированных задач.

Компетенция не сформирована: результаты обучения свидетельствуют об усвоении обучающимися некоторых элементарных знаний основных вопросов по дисциплине. Допущенные ошибки и неточности показывают, что обучающиеся не овладели необходимой системой знаний по дисциплине

Код компетенции	Инструменты, оценивающие сформированность компетенции	Показатель оценивания компетенции	Критерии оценки
УК-8, ПК-2	Доклад по результатам научного исследования	А) компетенция не сформирована В) сформирована частично С) сформирована полностью	Проводится устно с использованием мультимедийных систем и технических средств Время, отведенное на процедуру – 10 - 15 мин. Неявка – 0. Критерии оценки: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Соответствие содержания работы теме и поставленным задачам</li> <li>• Полнота раскрытия темы, использование современных источников литературы в достаточном количестве</li> <li>• Логичность и самостоятельность теоретического анализа</li> <li>• Логичность эмпирического исследования</li> <li>• Полнота интерпретации результатов исследования</li> <li>• Соответствие оформления работы предъявляемым требованиям</li> <li>• Качество выступления, наличие информативного наглядного материала</li> <li>• Соблюдение этических норм, корректное использование ссылок</li> <li>• Умение отвечать на вопросы преподавателя и аудитории по</li> </ul>



			<p>сле доклада</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Сложность выполненной работы Максимальная сумма баллов - 10 баллов.</li> </ul> <p>Результаты оценочной процедуры представляются обучающимся в срок не позднее 1 недели после проведения процедуры – для текущего контроля. Оценка представляется в электронный журнал.</p>
УК-8, ПК-2	Программа психологического сопровождения	<p>А) компетенция не сформирована</p> <p>В) сформирована частично</p> <p>С) сформирована полностью</p>	<p>Реализуется в письменной форме</p> <p>Критерии оценки:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Соответствие содержания программы заявленной проблеме</li> <li>2. Обоснованность формулируемых целей, объекта, предмета, задач, методологической базы.</li> <li>3. Широта использования современных технологий психологического сопровождения</li> <li>4. Логичность и самостоятельность теоретического анализа</li> <li>5. Обоснованность и качество программных мероприятий</li> <li>6. Полнота интерпретации результатов исследования</li> <li>7. Соответствие оформления работы предъявляемым требованиям</li> <li>8. Соблюдение этических норм, корректное использование ссылок</li> <li>9. Сложность выполненной работы.</li> <li>10. Оригинальность работы.</li> </ol> <p>Максимальная сумма баллов - 10 баллов.</p> <p>Результаты оценочной процедуры представляются обучающимся в срок не позднее 1 недели после проведения процедуры – для текущего контроля. Оценка представляется в электронный журнал.</p>
УК-8, ПК-2	Контрольная работа	<p>А) полностью сформирована – 5 баллов</p> <p>Б) частично сформирована – 3-4 балла</p> <p>В) не сформирована</p>	<p>Проводится в письменной форме</p> <p>Критерии оценки:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Соответствие содержания контрольной работы заявленной тематике (1 балл).</li> <li>2. Качество источников и их количество при подготовке работы (1 балл).</li> </ol>

		менее 2 и менее баллов	3. Владение информацией и способность отвечать на вопросы аудитории (1 балл). 4. Качество самой представленной работы (1 балл). 5. Оригинальность подхода и всестороннее раскрытие выбранной тематики (1 балл). Максимальная сумма баллов - 5 баллов.
УК-8, ПК-2	Тестирование по темам занятий	А) компетенция не сформирована В) сформирована частично С) сформирована полностью	1. Проводится в форме тестового задания 2. Время, отведенное на процедуру – 20 - 25 мин. Неявка – 0. Критерии оценки: Удовлетворительно - от 51% правильных ответов. Хорошо - от 70%. Отлично – от 90%. Результаты оценочной процедуры представляются обучающимся в день тестирования. Оценка проставляется в электронный журнал.

**3. Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**

**Тематика докладов:**

1. Личностные детерминанты формирования конфликтного стиля поведения.
2. Характеристика типов конфликтной личности.
3. Особенности Я-концепции конфликтной личности.
4. Акцентуации характера и их влияние на поведение в конфликте.
5. Структура ценностно-мотивационной сферы, установки личности и их влияние на конфликт.
6. Генезис агрессивного поведения.
7. Психология совладающего поведения.
8. Стиль поведения в конфликте и основные детерминанты его формирования.
9. Стратегии и тактики конфликтного поведения.
10. Типологии конфликтной личности.
11. Акцентуации характера и их влияние на поведение в конфликте.
12. Внутриличностный и межличностный виды конфликтов
13. Особенности межличностных конфликтов.
14. Управление межличностными конфликтами.

15. Профилактика конфликтности.
16. Конструктивное или деструктивное развитие конфликтов.
17. Модели и стратегии поведения в переговорном процессе.
18. Техники самопрезентации, аргументации.
19. Саморегуляция в процессе переговоров.
20. Конструктивная и деструктивная критика.
21. Психологическое воздействие и противодействие ему
22. Использование методов разрешения конфликтов в деловой практике.
23. Психотерапевтическая традиция работы с конфликтами
24. Психологическое развитие навыков эффективного поведения в конфликтах
25. Проблема научения навыков конструктивного межличностного общения.
26. Синдром эмоционального выгорания.
27. Адаптационный стресс
28. Невротические расстройства, вызванные стрессогенными факторами.
29. Причины возникновения депрессивных состояний.
30. Техники тренинга, дающие возможность раскрепоститься и эффективно сотрудничать в группе.

## **Проект программы психологического сопровождения**

### Структура проекта

1. Титульный лист
2. Содержание работы
3. Введение
  - Актуальность темы
  - Цель работы
  - Объект исследования
  - Предмет исследования
  - Задачи работы
  - Методологическая база
  - Категории слушателей, на которых может быть направлена программа
  - Продолжительность планируемой программы
4. Теоретический обзор проблемы
5. Содержание программы
  - Главная идея программы
  - Ожидаемые результаты
  - Материально-техническое оснащение
  - План программы

№ п/п	Наименование разделов	Объем времени
	2	3

- Содержание упражнений  
(Для каждого упражнения – цель, инструкция, ход выполнения)

6. Заключение

7. Библиографический список

8. Приложения

### **Тематика проектов**

1. Антистрессовая программа для специалистов профессионального типа «человек-человек»
2. Тренинг конфликтоустойчивости для продавцов-консультантов
3. Конфликтологическая подготовка молодых педагогов
4. Конфликтологическая подготовка руководителей среднего звена
5. Психокоррекция агрессивного поведения подростков
6. Психологическая программа формирования толерантности у учащихся многонациональных школ
7. Развитие навыков асертивного поведения
8. Психологическая программа подготовки к переговорам
9. Тренинг командообразования в бизнес-организации
10. Психологическая работа с застенчивостью
11. Тренинг развития эмоционального контроля
12. Формирование психологической защищенности от манипуляций в общении
13. Переговоры в условиях различных этнокультур
14. Развитие конфликтологической компетентности у младших школьников

### **Тематика контрольных работ:**

1. Особенности ситуации взаимодействия психолога и клиента.
2. Принципы психологического посредничества.
3. Психоаналитическая традиция психотерапии.
4. Особенности поведенческой психотерапии.
5. Рационально-эмоциональная (или эмотивная) психотерапия А. Эллиса.
6. Гуманистическая психотерапия.
7. Препятствия к конструктивной работе с конфликтом.
8. Семейная терапия как область работы психолога с конфликтом.
9. Психологическая традиция и методы изучения конфликтов
10. Системный подход к изучению конфликтов.
11. Возможности психологических тестов в изучении и диагностике конфликтов.
12. Изучение конфликтных отношений в социальных группах.
13. личностные факторы конфликтного взаимодействия
14. Стиль поведения в конфликте и основные детерминанты его формирования.
15. Акцентуации характера и их влияние на поведение в конфликте.

16. Внутриличные конфликты и суицидальное поведение.
17. Управление межличностными конфликтами.
18. Профилактика конфликтности.
19. Влияние национальных и культурных факторов на поведение личности в процессе переговоров.
20. Использование методов разрешения конфликтов в деловой практике.
21. Взаимодействие психолога и клиента.
22. Психологическое развитие навыков эффективного поведения в конфликтах
23. Социально-психологический тренинг как форма развития конфликтологической компетентности.
24. Методики формирования культуры общения у дошкольников.
25. Стадии развития стрессового состояния у человека.
26. Особенности каждой стадии и возможность повлиять на развитие стрессового состояния. Стрессовые сценарии. Методы перевода деструктивного стресса в конструктивный. Синдром эмоционального выгорания. Методы профилактики. Деловой этикет – как одна из форм профилактики стресса на работе.
27. Разработка тренинговых программ для начинающих сотрудников по снижению уровня адаптационного стресса и перфекционизма на работе.
28. Невротические расстройства, вызванные стрессогенными факторами.
29. Анализ жизненных сценариев, и выработка способов преодоления негативных сценариев.
30. Стресс, вызванный ситуацией выбора, принятием решения

**4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

Формой контроля знаний по дисциплине «Основы психологии конфликта и стресса» являются две текущие аттестации в виде тестов и одна промежуточная аттестация в виде зачета в устной форме.

Неделя текущего контроля	Вид оценочного средства	Код компетенций, оценивающий знания, умения, навыки	Содержание оценочного средства	Требования к выполнению	Срок сдачи (неделя семестра)	Критерии оценки по содержанию и качеству с указанием баллов

7-8	тестирование	УК-8, ПК-2	20 вопросов	Компьютерное тестирование; Время, отведенное на процедуру - 30 минут	Результаты тестирования предоставляются в день проведения процедуры	Критерии оценки определяются процентным соотношением. Не явка -0 Удовлетворительно - от 51% правильных ответов. Хорошо - от 70%. Отлично – от 90%.
15-16	тестирование	УК-8, ПК-2	20 вопросов	Компьютерное тестирование; время отведенное на процедуру – 30 минут	Результаты тестирования предоставляются в день проведения процедуры	Критерии оценки определяются процентным соотношением. Не явка -0 Удовлетворительно - от 51% правильных ответов. Хорошо - от 70%. Отлично – от 90%. Максимальная оценка – 5 баллов.
16	Зачет	УК-8, ПК-2	2 вопроса	Зачет проводится в устной форме, путем ответа на вопросы. Время отведенное на процедуру – 20 минут.	Результаты предоставляются в день проведения зачета	Критерии оценки: <b>«Зачтено»:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• знание основных понятий предмета;</li> <li>• умение использовать и применять полученные знания на практике;</li> <li>• работа на семинарских занятиях;</li> <li>• знание основных научных теорий, изучаемых предметов;</li> <li>• ответ на вопросы билета.</li> </ul> <b>«Не зачтено»:</b>

				<ul style="list-style-type: none"> <li>• демонстрирует частичные знания по темам дисциплин;</li> <li>• незнание основных понятий предмета;</li> <li>• неумение использовать и применять полученные знания на практике;</li> <li>• не работал на семинарских занятиях;</li> <li>• не отвечает на вопросы.</li> </ul>
--	--	--	--	---

### Вопросы к тестированию

#### 1. Влияние – это:

- (?) воздействие, когда инициатива на стороне адресата
- (?) действие индивида, который стремится повлиять на другого
- (?) использование власти для достижения результата
- (!) воздействие на состояние, мысли, чувства и действия другого человека с помощью исключительно психологических средств

#### 2. Стереотип – это:

- (?) образ личности по мнению большинства людей свойственный поведению в определенной ситуации
- (!) устойчивый, обобщающий образ или ряд характеристик, по мнению большинства людей свойственный определенной личности
- (?) устойчивые характеристики, свойственные определенной личности
- (?) мнение большинства людей по поводу поведения определенных личностей

#### 3. Харизма —это:

- (?) свойства личности, позволяющие ей социально принятой в любой группе
- (!) свойства личности, позволяющие ей оказывать влияние на других в отсутствие иных способов воздействия
- (?) личность, оказывающая только позитивное влияние на других
- (?) способность индивида оказывать влияние на окружающих

#### 4. Консенсус —это:

- (?) совместное принятие решений
- (?) коллективное обсуждение проблемы
- (!) метод принятия решения группой, в основе которого лежит принцип, что решение не принимается до тех пор, пока хотя бы один член группы имеет против него принципиальные возражения.
- (?) способ ведения переговоров для достижения компромисса

#### 5. Статус – это:

- (?) индивида в социальной системе
- (?) должность сотрудника организации

- (?) уровень профессионализма
- (!) позиция индивида или группы в социальной системе

6. Душевная сила – это:

- (?) разновидность самооценки
- (?) жизненная установка
- (!) способность сопротивляться попыткам подвергнуть опасности
- (?) прошлый опыт по преодолению препятствий и опасностей

7. Идентификация — это:

- (?) механизм постановки себя на место лидера
- (!) механизм сознательной постановки себя на место другого, уподобление себя ему
- (?) сознательная направленность личности на успех
- (?) уподобление себя с ролью другого в обществе

8. Учение о стратегиях психологического воздействия создал:

- (?) Е.Л.Доценко
- (!) Г.А.Ковалев
- (?) Е.В. Сидоренко
- (?) Т.С.Кабаченко

9. Концепция цивилизованного влияния разработал:

- (?) Т.С.Кабаченко
- (?) В.П.Шейнов
- (?) Г.А.Ковалев
- (?) Р.Бэндлер
- (!) Е.В. Сидоренко

10. Книгу «Психология манипуляций» написал :

- (?) Р.Чалдини
- (?) ) В.П.Шейнов
- (?) Э.Фромм
- (!) Е.Л. Доценко

11. Визуал в поведении – это понятие включающее в себя:

- (?) читает лучше, чем пишет
- (!) ориентирован на внешний вид, опрятен
- (?) имеет почерк толстый с нажимом
- (?) легко владеет языком

12. Состояние фрустрации появляется при:

- (!) неудачах в достижении значимой цели
- (?) стрессовых ситуациях
- (?) экстремальных ситуациях
- (?) социализации личности

13. Проецирование – это:

- (?) восприятие чего-то приходящее изнутри самого субъекта
- (?) перенос взгляда на другой объект
- (?) сопереживание собеседнику
- (!) когда индивид приписывает кому-то свои собственные мысли, чувства, мотивы, черты характера

14. Эмпатия – это:



- (?) скрытая симпатия к другому человеку
- (?) стремление откликаться на проблемы собеседника
- (!) постижение эмоциональных состояний другого человека в форме сопереживания
- (?) эмоциональное восприятие поведения другого человека

15. Рефлексия в общении это:

- (?) пристройка к собеседнику
- (?) подстройка под собеседника
- (!) зеркальное» отражение друг друга (процесс понимания друг друга)
- (?) невербальное отзеркаливание собеседника

16. Вовлечение (в контакт) подразумевает:

- (?) действие в соответствии с целью влияния
- (?) побуждение к активности
- (?) предъявление адресату веских аргументов
- (!) предъявление адресату информации с целью активизации его направленности действовать в интересах инициатора

17. Фоновые факторы (фон) – это:

- (?) присущие автоматизмы и привычные сценарии поведения
- (?) создание благоприятного внешнего фона при взаимодействии
- (?) использование доверия к инициатору влияния
- (!) использование состояния сознания и функционального состояния адресата в интересах инициатора влияния

18. Мишени воздействия – это:

- (?) психические процессы адресата
- (!) источники мотивации адресата (интересы, склонности, желания, убеждения и пр.)
- (?) паралингвистические средства общения
- (?) навыки и умения

19. Побуждение (к активности) — это:

- (?) действие адресата совместно с инициатором
- (!) то, что стимулирует, подталкивает адресата к активности в заданном инициатором направлении
- (?) то, что стимулирует адресата к анализу ситуации
- (?) активность инициатора в заданном направлении

20. Для положительного мимического тона характерно:

- (?) общее снижение тонуса всех мышц лица
- (?) сосредоточенное выражение лица
- (?) едва заметные мимические изменения улавливаемые инициатором
- (!) разглаживание всех складок на лбу, оттягивание углов рта, улыбка, оживленное, веселое выражение лица

21. Для отрицательного мимического тона характерно:

- (?) сосредоточенное, серьёзное выражение лица
- (!) опускание уголков рта, сдвигание бровей, опускание нижней челюсти при общем ослабленном тонусе всей мышечной системы
- (?) сдвигание бровей при общем повышенном тонусе всей мышечной системы лица
- (?) оживленное, веселое выражение лица

22. Административный (деловой) взгляд:

- (?) направлен в носогубный треугольник собеседника

- (?) фиксируется в области рта и верхней части груди
- (?) направлен выше головы адресата
- (!) фиксируется в районе лба человека, что предполагает создание серьёзной атмосферы общения

23. Социальный взгляд:

- (?) взгляд присущий данному социуму
- (!) взгляд опускается ниже уровня глаз собеседника, создаются условия для общения на социальном уровне
- (?) фиксируется в области рта и верхней части груди
- (?) взгляд концентрируется между глазами

24. Интимный взгляд:

- (?) взгляд между влюбленными
- (!) фиксируется в область рта и ниже подбородка
- (?) взгляд фиксируется на уровне таза
- (?) фиксируется в районе лба и волосистой части головы человека

25. Взгляд искоса характеризует:

- (?) взгляд человека, имеющего дефект глазодвигательных мышц
- (?) создание серьёзной атмосферы общения
- (?) создание условий для общения на социальном уровне
- (!) критическое или подозрительное отношении к собеседнику

26. Трансакция — это:

- (?) решение проблемы
- (?) стимул для вступления в контакт
- (?) общение двух и более участников взаимодействия
- (!) единица общения, которая состоит из стимула и реакции

27. Алгоритм действий — это:

- (?) намерение совершить определённые действия
- (?) пошаговые действия по отношению определенного человека
- (!) пошаговая последовательность действий
- (?) воображаемое действие

28. Аргументация — это:

- (!) систематическое предъявление доводов в пользу собственной позиции.
- (?) отстаивание собственной позиции.
- (?) систематическое навязывание своего мнения
- (?) предъявление подготовленных решений в пользу дела

29. Варварство — это:

- (?) грубость в отношении адресата
- (?) невежественное отношение к собеседнику
- (!) грубость, дикость нравов, невежественное отношение к культурным ценностям.
- (?) поведение маргинальных слоёв населения

30. Вербальные сигналы — это:

- (!) слова, и прежде всего их смысл и характер направленные на собеседника
- (?) характер и произношение используемых слов
- (?) использование Вербы в религиозных обрядах
- (?) правильность произносимой речи

31. Внушение — это:

- (!) сознательное неаргументированное воздействие на человека, имеющее своей целью изменение их состояния
- (?) сознательное воздействие на группу людей, имеющее своей целью изменение их отношения к чему-либо
- (?) воздействие на человека для формирования его предрасположенности к определенным действиям
- (?) навязывание другому человеку своего стиля поведения

32. Гедонист — это:

- (?) человек, стремящийся к удовлетворению духовных потребностей
- (!) человек, стремящийся к удовольствию, наслаждению
- (?) мифический герой-любовник
- (?) человек, стремящийся к разумным, плановым действиям

33. Гедонистическая манипуляция — это:

- (?) затрагивание чужой душевной струны для демонстрации собственной несостоятельности
- (!) затрагивание чужой душевной струны для наслаждения реакцией адресата
- (?) получение реакцией адресата с помощью предъявления факта
- (?) достижение цели через пренебрежительное отношение к адресату

34. Деструктивная критика — это:

- (?) грубое агрессивное осуждение собеседника
- (?) использование риторических вопросов к адресату
- (?) осмеяние дел и поступков другого человека
- (!) пренебрежительные или оскорбительные суждения о личности человека и его точке зрения

35. Деструктивные констатации — это:

- (?) констатация национальной, социальной и расовой принадлежности
- (?) критика городского или сельского происхождения
- (?) «дружеские», «безобидные» ссылки и намеки на ошибки
- (!) упоминания и напоминания об объективных фактах, которые человек не в состоянии изменить и на которые он чаще всего не может повлиять

36. Деструктивные советы — это:

- (!) непрошенные рекомендации и предложения по изменению позиции, способа поведения
- (?) повеления и инструкции подразумеваемые социальными нормами
- (?) указания, нарушающие рабочие отношения партнеров
- (?) безадресные указания

37. Конструктивная критика — это:

- (?) направлена на обнаружение недостатков адресата
- (?) использование риторических вопросов к адресату
- (!) обращенная к человеку в тот момент, когда он ошеломлен неудачей
- (?) обращенная к человеку в тот момент, когда он ошеломлен успехом

38. Психологическое заражение — это:

- (?) передача собственных вирусов другому человеку или группе людей
- (!) передача своего состояния или отношения другому человеку или группе людей
- (?) передача своих идей и знаний другим людям
- (?) непроизвольное усваивание навыков

39. Игнорирование — это:

- (?) демонстрация пренебрежения и неуважения к собеседнику

- (?) тактичная форма прощения бестактности или неловкости, допущенной партнером
- (?) рассеянность при взаимодействии с партнером
- (!) умышленное невнимание, рассеянность по отношению к партнеру, его высказываниям и действиям.

40. Игра психологическая – это:

- (?) бессознательно совершаемая манипуляция, чаще всего взаимная
- (!) бессознательно совершаемые варварские действия, чаще всего взаимные
- (?) совершаемая сознательная манипуляция
- (?) демонстрация пренебрежения к собеседнику

41. Информационный диалог – это:

- (?) прояснение позиции партнера открытыми вопросами и ответами
- (?) общение на равных
- (?) отстаивание собственной позиции путем обмена сообщениями
- (!) прояснение позиции партнера и собственной позиции путем обмена вопросами и ответами, сообщениями и предложениями

42. Конструктивная критика – это:

- (?) обсуждение действий инициатора воздействия и обоснование их несоответствия
- (?) подкрепленное некоторыми фактами действий адресата
- (!) подкрепленное фактами обсуждение целей, средств или действий инициатора воздействия и обоснование их несоответствия целям, условиям и требованиям адресата.
- (?) публичное вынесение порицания адресату

43. Контраргументация – это:

- (?) критический разбор доводов оппонента
- (!) аналитический разбор доводов оппонента и встречное предъявление ему собственных доводов
- (?) встречное предъявление своих доводов адресату по поводу его нападок
- (?) обсуждение действий инициатора воздействия и обоснование их несоответствия целям диалога

44. Конфронтация – это:

- (!) открытое и последовательное противопоставление адресатом своей позиции и своих требований инициатору воздействия.
- (?) последовательное и настойчивое противопоставление адресатом своей позиции и требование согласия с ней
- (?) предъявление своих требований инициатору воздействия.
- (?) цивилизованное влияние на адресата

45. Манипуляция – это:

- (?) сходны понятиям харизма и обаяние
- (?) свойство личности создавать вокруг себя поле психологического притяжения
- (?) личный магнетизм
- (?) скрытое от адресата побуждение его к переживанию определенных состояний и изменению отношения к чему-либо

46. Мониторинг – это:

- (?) принятие решений и выполнению действий по самонаблюдению
- (?) включенное наблюдение
- (?) видеонаблюдение за выполнением отдельных операций
- (!) сплошное наблюдение явления в его полной динамике; сканирование, прослеживание

47. Обаяние — это:

- (?) очарование, притягательная сила
- (?) собирательный образ привлекательного человека
- (?) совместная симпатия
- (?) область красноречия

48. Паралингвистические сигналы – это:

- (?) невербальные сигналы сопровождаемые речь
- (!) особенности произнесения речи и неречевых сигналов, качества голоса
- (?) неречевые сигналы демонстрирующие отношение к адресату
- (?) произнесение звуков с особым выражением

49. Подражание – это:

- (?) заимствование оборотов речи у учителя
- (?) заимствование стиля оформления внешности у стилиста
- (?) копирование пристрастий и причуд другого человека
- (!) воспроизведение слов, поступков, манер другого человека

50. Прагматическая манипуляция – это:

- (?) попросить совета у адресата
- (!) использование эмоциональной реакции адресата для достижения инициатором своих тайных целей, заставить адресата что-либо принять, от чего-либо отказаться
- (?) получить информацию и использовать её в интересах обоих партнёров
- (?) последовать совету инициатора

51. Принуждение — это:

- (?) подчинение другого человека своим требованиям с помощью применения властных полномочий
- (?) угроза физической расправы
- (?) физические воздействия на оппонента
- (!) приневоливание человека к выполнению определенных действий с помощью угроз и лишений

52. Пробуждение импульса к подражанию- это:

- (?) стремление копировать чужое поведение и образ мыслей
- (!) активизация инициатором у других людей стремления стать подобным ему, копируя его слова, манеры, действия, образ мыслей
- (?) последовать совету инициатора
- (?) способность непроизвольно пользоваться своим влиянием

53. Психологическое самбо – это:

- (!) психологические средства речевой самообороны, призванные охранить от варварского нападения и манипуляции
- (?) речевые формулы влияния на адресата
- (?) совместное отражение агрессии третьего лица
- (?) самооборона от реального физического нападения

54. Самопрезентация – это:

- (?) управление инициатором влияния через имидж
- (?) поддержание благоприятного впечатления с целью влияния на собеседника
- (!) управление впечатлением, которое инициатор производит с целью поддержания или усиления своего влияния на собеседника
- (?) собирательный образ привлекательности человека

55. Самопродвижение –это:

- (!) проявление собственной компетентности в действиях, наглядная демонстрация своих возможностей
- (?) удовлетворение потребности личности в самовыражении
- (?) свойство личности создавать вокруг себя поле психологического притяжения
- (?) наглядная демонстрация своих ораторских возможностей

56. Тренажер психологический – это:

- (!) система упражнений для тренировки психологических реакций
- (?) техники психологического информационного диалога
- (?) речевые формы влияния на адресата
- (?) реакция определенной группы на влияние со стороны

57. Энергетическая мобилизация

- (?) сокращение и регламентация времени, условий, процедуры взаимодействия
- (?) избежание любых форм взаимодействия с инициатором воздействия
- (?) преобразование любых отрицательных эмоций в положительные
- (!) намеренная активизация факторов, производящих, питающих, восстанавливающих и усиливающих индивидуальную энергию

58. Этикет – это:

- (?) создание нового, преобразующего влияния
- (?) свод правил поведения, обхождения, принятых в определенном сообществе людей
- (?) образцы примера моды влияния на окружающих
- (?) формы самовыражения и формы обращения с предметами

59. Конформность человека - это:

- (?) податливость личности давлению других людей
- (?) форма отражения противоречий
- (?) бессознательная конфронтация
- (?) тенденция к преувеличению своих возможностей

60. Защитные механизмы личности направлены на:

- (?) когнитивное развитие
- (!) устранение чувства тревоги
- (?) положительные эмоциональные переживания
- (?) социальное благополучие

61. Компенсация направлена на:

- (?) приспособление организма и психики к среде
- (?) сохранение и восстановление функций организма
- (?) создание полноты жизни
- (!) эмоциональное благополучие

62. Вера – это понятие включающее в себя:

- (!) убежденность в том, что существует огромное число реальных возможностей
- (?) столкновение с непредсказуемым событием
- (?) эмоционально-волевое качество
- (?) образ вероятного события

63. Кинестетик в поведении – это понятие включающее в себя:

- (?) слышит лучше, чем пишет
- (!) частые прикосновения
- (?) легкость запоминания словесных инструкций

(?) легкость владеет языком жестов

64. Аффилляция – это:

(!) потребность в эмоционально-теплых отношениях

(?) социальная поддержка

(?) партнерство в общении

(?) источник силы

65. Эмпатия – это:

(?) способность к дружбе

(!) способность понимать других людей

(?) способность к рефлексии

(?) свойство внимания

66. Суггестивная интервенция –это:

(?) ощущение душевного дискомфорта

(!) внушение без согласия человека

(?) причинная обусловленность явлений

(?) отсутствие социальной поддержки

67. Ролевая неудовлетворенность возникает когда человек ... :

(?) чувствует перегрузку

(!) не понимает в чем заключаются его права и привелегии

(?) несет высокую ответственность за людей

(?) чувствует беспокойство

68. Потенциал разума – это:

(?) компетентность

(?) интеллектуальный аспект здоровья

(!) возможность личности

(?) социальный уровень

69. Визуал в поведении – это понятие включающее в себя:

(?) читает лучше, чем пишет

(!) ориентирован на внешний вид, опрятен

(?) имеет почерк толстый с нажимом

(?) легко владеет языком

70. «Ребенок» по Берну это:

(?) собрание догм и постулатов

(?) диктующая и нормирующая часть личности

(?) наиболее костная, ригидная часть личности

(!) наиболее импульсивная и искренняя часть личности

71. «Родитель» по Берну это:

(?) незрелая часть личности

(?) диктующая и нормирующая часть личности

(?) диктующая и нормирующая часть личности

(?) инфантильная часть личности

### **Вопросы, выносимые на зачет:**

1. Особенности психологической традиции изучения конфликта

2. Психоаналитический подход к конфликту
3. Конфликт с позиции бихевиоризма
4. Когнитивный подход к конфликту
5. Конфликт в трактовке гуманистической психологии
6. Конфликты и транзактный анализ
7. Классификации психологических методов диагностики конфликта и конфликтности
8. Психологическая структура конфликта
9. Характеристика причин возникновения конфликта
10. Психологическая характеристика основных стадий развития конфликта
11. Типы конфликтных личностей
12. Стили, стратегии, тактики поведения личности в конфликте
13. Структура Я-концепции личности и ее роль в возникновении конфликта
14. Детерминанты возникновения агрессии и агрессивного поведения
15. Характеристика основных стратегий совладающего поведения
16. Социальная установка и ценности личности в генезисе развития конфликта
17. Акцентуации характера и их взаимосвязь с социальным поведением личности
18. Структура, функции, виды общения
19. Характеристика основных сторон общения
20. Психологическое воздействие в общение
21. Вербальные и невербальные детерминанты социального взаимодействия
22. Психология затрудненного общения и барьеров коммуникации
23. Психологические концепции внутриличностных конфликтов
24. Формы проявления и способы разрешения внутриличностных конфликтов
25. Суицидальное поведение как результат внутриличностного конфликта.
26. Особенности межличностных конфликтов
27. Сферы проявления межличностных конфликтов
28. Классификация межличностных конфликтов
29. Социальные феномены группового взаимодействия
30. Психологические особенности возникновения и протекания межгрупповых конфликтов
31. Психологическая структура и динамические процессы малой группы
32. Психологическая характеристика внутригрупповых конфликтов.
33. Психологическая сущность семейных конфликтов
34. Основные виды внутрисемейных конфликтов
35. Основы коррекции внутрисемейных отношений
36. Источники конфликтов в организационной сфере
37. Формы проявления организационных конфликтов
38. Основные понятия управления конфликтами



39. Факторы профилактики конфликта
40. Факторы конструктивного и деструктивного разрешения конфликта
41. Формы участия в конфликте третьей стороны
42. Стратегии и техники медиаторства
43. Общий алгоритм ведения переговоров
44. Методы психологического воздействия и защиты на переговорах
45. Направления психотерапевтической работы с конфликтами
46. Содержание процесса психологического посредничества
47. Пути формирования конфликтологической компетентности и конфликтоустойчивости
48. Общая характеристика социально-психологического тренинга
49. Развитие социально-психологических качеств личности в дошкольном и школьном возрасте
50. Методики формирования культуры общения у дошкольников.
51. Обучающие программы для школьников.
52. Общая характеристика антистрессовых техник работы
53. Понятия стресса, дистресса и эустресса.
54. Причины возникновения стрессовых состояний.
55. Синдром эмоционального выгорания.
56. Проблемы персонала, вызванные различными стрессорами.
57. Информационные перегрузки.
58. Влияние компьютерного общения на стресс.
59. Адаптационный стресс. Работа психолога с новичками в период адаптации.
60. Синдром хронической усталости. Понятие трудоголизма.
61. Деловой этикет. Причины эмоциональной несдержанности на работе.
62. Роль корпоративной культуры в профилактике стрессовых явлений.
63. Метод РЕТРИ.
64. Повышенная тревожность, страх потерять работу.
65. Депрессивные состояния, вызванные угрозой увольнения.
66. Стресс, вызванный ситуацией выбора, принятием решения.
67. Антистрессовые правила поведения.
68. Методы саморегуляции.
69. Эмоциональный коучинг: развитие навыков эмоциональной компетентности.
70. Анализ жизненных сценариев.
71. Конфликты на работе и стресс.
72. Успешная карьера без стресса.
73. Уровень стрессоустойчивости и методы его повышения.
74. Стрессоустойчивость и самоактуализация.
75. Техники НЛП в тренингах по стрессменеджменту.
76. Гештальт-терапия и эмоциональное благополучие.





Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
Московской области

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ**

---

**Приложение 2**

**Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)**

***ИНСТИТУТ ПРОЕКТНОГО  
МЕНЕДЖМЕНТА И ИНЖЕНЕРНОГО БИЗНЕСА***

***КАФЕДРА ГУМАНИТАРНЫХ И СОЦИАЛЬНЫХ ДИСЦИПЛИН***

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО  
ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Основы психологии конфликта и стресса»**

**(Приложение 2 к рабочей программе)**

**Направление подготовки: 37.03.01 Психология**

**Профиль: консультативная психология**

**Уровень высшего образования: бакалавриат**

**Форма обучения: очно-заочная**

Королев  
2023

## 1. Общие положения

**Целью изучения дисциплины является** освоение обучающимися теоретико-методологических проблем психологического подхода к конфликтам и стрессам, знакомство со структурой идей и становлением взглядов представителей различных психологических теорий, школ, которые рассматривают конфликт и стресс.

Основными **задачами** дисциплины являются:

- систематизированное овладение теоретическими знаниями о психологических особенностях протекания конфликтов, особенностях поведенческих проявлений человека в ситуациях конфликта, о классификации психологических конфликтов и методах регулирования и разрешения конфликтов;
- приобретение опыта психологического анализа конфликтных ситуаций различного типа в целях выработки решения по управлению социальным взаимодействием;
- систематическое ознакомление с основными концепциями и методологией современных исследований стресса, причинами возникновения и формами проявлений стрессовых состояний;
- усвоение обучающимися навыков саморегуляции и стресс-менеджмента;
- передача обучающимся знаний о методах профессиональной помощи субъекту, находящемуся в стрессовой ситуации.

## 2. Указания по проведению практических (семинарских) занятий

**Практическое занятие 1. Психологическая традиция и методы изучения конфликтов**

**Цель:** Закрепить знания о теоретических основах традиция и методы изучения конфликтов

**Вид практического занятия:** смешанная форма ведения практического занятия; круглый стол, обсуждение в группах.

**Вопросы для обсуждения:**

- 1) Психологическая традиция изучения конфликтов
- 2) Психологические методы изучения конфликта
- 3) Общая характеристика психологического содержания конфликта.
- 4) Личностные факторы конфликтного взаимодействия

Продолжительность занятия – 1 ч.

**Практическое занятие 2. Общая характеристика психологического содержания конфликта и личностные факторы конфликтного взаимодействия**

**Цель:** Закрепить знания о характеристике психологического содержания конфликта

**Вид практического занятия:** смешанная форма ведения практического занятия; круглый стол, обсуждение в группах.

Вопросы для обсуждения

- 1) Психоаналитическая интерпретация конфликтов
- 2) Ситуационный подход к конфликту в психологии
- 3) Когнитивистское понимание конфликта
- 4) Основные методы психологического изучения конфликта
- 5) Примеры экспериментальных исследований конфликта
- 6) Характеристика психологического содержания конфликта
- 7) Факторы восприятия ситуации как конфликтной

Продолжительность занятия –1 ч.

### **Практическое занятие 3. Внутриличный и межличностный виды конфликтов**

**Цель:** Закрепить знания о внутриличных и межличностных конфликтах

**Вид практического занятия:** смешанная форма ведения практического занятия; круглый стол, обсуждение в группах.

Вопросы для обсуждения

- 1) Личностные детерминанты формирования конфликтного стиля поведения
- 2) Характеристика типов конфликтной личности
- 3) Особенности Я-концепции конфликтной личности.
- 4) Акцентуации характера и их влияние на поведение в конфликте.
- 5) Структура ценностно-мотивационной сферы, установки личности и их влияние на конфликт.
- 6) Генезис агрессивного поведения.
- 7) Психология совладающего поведения.

Продолжительность занятия –2 ч.

### **Практическое занятие 4. Проблема управления конфликтами**

**Цель:** Закрепить знания о проблеме управления конфликтами

**Вид практического занятия:** смешанная форма ведения практического занятия; круглый стол, обсуждение в группах.

Вопросы для обсуждения

- 1) Внутриличный конфликт
- 2) Межличностные конфликты
- 3) Психология групповых конфликтов
- 4) Психология семейного конфликта
- 5) Психология организационного конфликта

Продолжительность занятия –1 ч.

### **Практическое занятие 5. Психология переговоров**

**Цель:** Закрепить знания о теоретических основах психологии ведения переговоров

**Вид практического занятия:** смешанная форма ведения практического занятия; круглый стол, обсуждение в группах.

**Вопросы для обсуждения:**

- 1) Основные составляющие конфликтной компетентности медиатора.
- 2) Критерии управляемости конфликта.
- 3) Содержание понятия профилактика конфликтов.
- 4) Влияние прогноза конфликта на его разрешение.
- 5) Средства профилактики конфликтов.

Продолжительность занятия –1 ч.

**Практическое занятие 6. Психотерапевтическая традиция работы с конфликтами**

**Цель:** Закрепить знания о психотерапевтической форме работы с конфликтами

**Вид практического занятия:** смешанная форма ведения практического занятия; круглый стол, обсуждение в группах.

**Вопросы для обсуждения:**

1) Модели поведения партнеров в ходе переговоров: признаки конструктивных и неконструктивных моделей.

2) **Метаязык. Упражнение: «Как читать между строк»**

3) Алгоритм активного слушания на переговорах

4) Правила конструктивного диалога. Упражнение "Формулировка вопросов"

5) Пример:

<b>Закрытые вопросы</b>	<b>Открытые вопросы</b>
Вы знаете о нашей компании?	Что вы знаете о нашей компании?
<b>Директивные вопросы</b>	<b>Недирективные вопросы</b>
Как вас зовут?	Представьтесь, пожалуйста.

Продолжительность занятия –2 ч.

**Практическое занятие 7. Психологическое развитие навыков эффективного поведения в конфликтах**

**Цель:** Закрепить знания о навыках эффективного поведения в конфликтах

**Вид практического занятия:** смешанная форма ведения практического занятия; круглый стол, обсуждение в группах.

**Вопросы для обсуждения:**

1. Особенности ситуации взаимодействия психолога и клиента.
2. Принципы психологического посредничества.
3. Психоаналитическая традиция психотерапии.
4. Особенности поведенческой психотерапии.
5. Рационально-эмоциональная (или эмотивная) психотерапия А. Эллиса.
6. Гуманистическая психотерапия.

7. Препятствия к конструктивной работе с конфликтом.
  8. Семейная терапия как область работы психолога с конфликтом.
- Продолжительность занятия –1ч.

### **Практическое занятие 8. Формирование основ конфликтологической компетентности в детском возрасте**

**Цель:** Закрепить знания о формировании основ конфликтологической компетентности в детском возрасте

**Вид практического занятия:** смешанная форма ведения практического занятия; круглый стол, обсуждение в группах.

**Вопросы для обсуждения:**

- 1) Основные формы общения детей.
- 2) Формирование культуры общения в детском возрасте
- 3) Периодизация развития личности в аспекте конфликтологической компетентности

4) Техники развития конфликтоустойчивости у взрослых

5) Техники работы с эмоциями.

Продолжительность занятия –1 ч.

### **Практическое занятие 9. Понятие стресса**

**Цель:** Закрепить знания о теоретических основах стресса

**Вид практического занятия:** смешанная форма ведения практического занятия; круглый стол, обсуждение в группах.

**Вопросы для обсуждения:**

- 1) Понятие стресса в физиологии и психологии. Г.Селье.
- 2) Влияние стресса на организм.
- 3) Причины возникновения стрессовых расстройств в современной жизни.

4) Стресс на работе. Морально-психологический климат в организации. Взаимоотношения в коллективе.

5) Методы профилактики синдрома эмоционального выгорания.

6) Методы релаксации и декатастрофизации.

7) Гештальт-подход как один из способов профилактики стресса.

Продолжительность занятия –2 ч.

### **Практическое занятие 10. Адаптационный стресс**

**Цель:** Закрепить знания о теоретических основах адаптационного стресса

**Вид практического занятия:** смешанная форма ведения практического занятия; круглый стол, обсуждение в группах.

**Вопросы для обсуждения:**

- 1) Значение приемов саморегуляции в повседневной жизни.
- 2) Влияние психологических факторов на организм. Психосоматические явления.

3) Стресс и негативные эмоции.

4) Поиск конструктивных техник выхода и стрессогенной ситуации.

Продолжительность занятия –1 ч.

### **Практическое занятие 11. Повышенная тревожность, страх и депрессивные состояния**

**Цель:** Закрепить знания о дистрессе.

**Вид практического занятия:** смешанная форма ведения практического занятия; круглый стол, обсуждение в группах.

**Вопросы для обсуждения:**

- 1) От тела к сознанию. Телесно-ориентированная терапия.
- 2) Роль защитных механизмов в преодолении последствий психологических травм.
- 3) Медитативные техники, способствующие релаксации.
- 4) Изменение жизненного сценария. Реконструкция прошлого опыта.
- 5) Возрастная регрессия как механизм психотерапевтических изменений состояний.

Продолжительность занятия –1 ч.

### **Практическое занятие 12. Приемы и упражнения, направленные на повышение уровня стрессоустойчивости**

**Цель:** Закрепить знания о методах повышения уровня стрессоустойчивости

**Вид практического занятия:** смешанная форма ведения практического занятия; круглый стол, обсуждение в группах.

**Вопросы для обсуждения:**

- 1) Уровень стрессоустойчивости и методы его повышения.
- 2) Стрессоустойчивость и самоактуализация.
- 3) Техники тренинга по стрессменеджменту.
- 4) Гештальт-терапия и эмоциональное благополучие.

Продолжительность занятия –2 ч.

## **3. Указания по проведению лабораторного практикума**

*Не предусмотрено учебным планом*

### **4. Указания по проведению самостоятельной работы обучающихся**

На практических занятиях проводится работа по контролю усвоения материала с использованием различных методов: решение задач, круглый стол, обучающий тренинг, деловая игра.

На самостоятельную работу отводится выполнение домашних заданий в различных формах: устной, письменной, реферата, в виде электронной презентации.

№ п/п	Наименование блока (раздела) дисциплины	Виды СРС
1.	Психологическая традиция и методы изучения конфликтов	<b>Подготовка докладов по темам:</b> 1. Разные объяснительные модели конфликта. Интрапсихическая интерпретация (З. Фрейд, К. Хорни, Э. Эриксон). 2. Ситуационные подходы: конфликт как форма агрессивного ответа на внешнюю ситуацию. 3. Когнитивистские подхо-



		<p>ды: конфликт как когнитивный феномен (К. Левин, Ф. Хайдер). 4.Традиции отечественных ученых в исследовании конфликта (В.Н. Мясищев, В.С. Мерлин).</p> <p>5. Универсальная понятийная схема описания конфликта (А.Я. Анцупов). Этапы анализа конфликта.</p>
2	Общая характеристика психологического содержания конфликта и личностные факторы конфликтного взаимодействия	<p><b>Разработка исследовательской программы по темам:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Конфликтное поведение личности с низкой социальной адаптивностью.</li> <li>2. Особенности я-концепции личности с проявлениями самоповреждающего поведения.</li> <li>3. Удовлетворенность браком и ее влияние на оценку поведения собственного ребенка</li> <li>4. Сравнительный анализ отношения подростков к матери в полных и неполных семьях.</li> <li>5. Возможности оптимизации конфликтности и сплоченности учебных групп.</li> <li>6. Взаимосвязь основных ценностных систем и конфликтности малых групп.</li> <li>7. Конфликтность личности с разным уровнем эмоциональной направленности</li> <li>8. Завистливость личности как фактор межличностных конфликтов.</li> <li>9. Конфликт ценностей личности и ее самоотношение.</li> <li>10. Особенности агрессивности у лиц с различными стратегиями поведения в конфликте</li> <li>11. Особенности конфликтного поведения обучающихся разных направлений подготовки</li> <li>12. Особенности конфликтности субъектов с разными социометрическими статусами.</li> <li>13. Гендерные особенности обидчивости</li> <li>14. Особенности конфликтности педагогов в зависимости от их стажа работы</li> <li>15. Взаимосвязь тревожности и конфликтности личности</li> </ol>
3	Внутриличностный и межличностный виды конфликтов	<p><b>Подготовка докладов с презентациями по темам:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Общая характеристика внутриличностного конфликта.</li> <li>2.Различные подходы к пониманию внутриличностного конфликта: фрейдистский подход, постфрейдистские концепции, ролевые конфликты, подход когнитивной психологии.</li> <li>3.Внутриличностные конфликты и суицидальное поведение.</li> <li>4. Психологические условия предупреждения и разрешения внутриличностных конфликтов.</li> </ol>
4	Проблема управления конфликтами	<p><b>Выполнить практические задания дома:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Управление конфликтами как процесс контролирования конфликта самими участниками или внешними силами.</li> <li>2. Основные понятия управления конфликтами: урегулирование, завершение, разрешение. 3.Профилактика конфликтности.</li> <li>4.Конструктивное или деструктивное развитие конфликтов.</li> <li>5.Факторы, оказывающие наибольшее влияние на конструктивное или деструктивное развитие конфликтов</li> </ol>
5	Психология переговоров	<p><b>Подготовка докладов с презентациями по темам:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Общий алгоритм ведения переговоров.</li> </ol>

		<p>2. Модели и стратегии поведения в переговорном процессе.</p> <p>3. Влияние национальных и культурных факторов на поведение личности в процессе переговоров.</p> <p>4. Различия в восприятии статуса и лидерства, манерах и обычаях как фактор выбора поведения в переговорах.</p> <p>5. Техники самопрезентации, аргументации.</p>
6	Психотерапевтическая традиция работы с конфликтами	<p><b>Подготовка докладов с презентациями по темам:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Взаимодействие психолога и клиента.</li> <li>2. Направления психотерапии: психоаналитическое, поведенческое и гуманистическое.</li> <li>3. Феноменология конфликта в психоаналитической традиции.</li> <li>4. Техники преодоления сопротивления в психоанализе.</li> <li>5. Функция психоаналитика как «третьей стороны».</li> <li>6. Особенности поведенческой психотерапии.</li> </ol>
7	Психологическое развитие навыков эффективного поведения в конфликтах	<p><b>Подготовка итогового заключения при проведении психологического эксперимента:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Проблема научения навыков конструктивного межличностного общения.</li> <li>2. Конфликтологическая компетентность и конфликтоустойчивость, ресурсы их формирования.</li> <li>3. Социально-психологический тренинг как форма развития конфликтологической компетентности.</li> <li>4. Общая характеристика социально-психологического тренинга.</li> <li>5. Основные психологические эффекты тренинга</li> </ol>
8	Формирование основ конфликтологической компетентности в детском возрасте	<p><b>Подготовка докладов с презентациями по темам:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развитие личности (коммуникативной, эмоциональной, волевой сфер) в период дошкольного и школьного детства.</li> <li>2. Характеристики основных форм общения детей.</li> <li>3. Особенности конфликтного взаимодействия детей.</li> <li>4. Развитие сотрудничества в детском возрасте.</li> <li>5. Методики формирования культуры общения у дошкольников.</li> </ol>
9	Понятие стресса	<p><b>Подготовка рефератов по темам:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Стресс, как особое состояние человека, возникающее в ответ на разнообразные экстремальные воздействия (стрессоры).</li> <li>2. Основные виды стрессов</li> <li>3. Эмоциональные и информационные перегрузки, ситуации угрозы, опасности).</li> <li>4. Конструктивный (мобилизирующий) стресс и разрушающий (деструктивный) стресс.</li> <li>5. Факторы стресса</li> </ol>
10	Адаптационный стресс	<p><b>Подготовка рефератов по темам:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Неуверенность в уровне профессионализма, перфекционизм и гиперответственность начинающих работников.</li> <li>2. Рекомендации психолога-консультанта для новичков.</li> <li>3. Разработка тренинговых программ для начинающих сотрудников по снижению уровня адаптационного стресса и перфекционизма на работе.</li> <li>4. Упражнения, способствующие повысить уровень стрессоустойчивости на новом рабочем месте.</li> </ol>
11	Повышенная тре-	<p><b>Подготовка презентаций по темам:</b></p>

	вожность, страх и депрессивные состояния	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Невротические расстройства, вызванные стрессогенными факторами.</li> <li>2. Неврастения, фобические явления. Катастрофические установки и методы борьбы с ними.</li> <li>3. Причины возникновения депрессивных состояний.</li> <li>4. Основные проявления. Отличие этих состояний от клинической картины депрессии как заболевания.</li> <li>5. Анализ жизненных сценариев, и выработка способов преодоления негативных сценариев.</li> </ol>
12	Приемы и упражнения, направленные на повышение уровня стрессоустойчивости	<p><b>Подготовка презентаций по темам:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техники тренинга, дающие возможность раскрепоститься и эффективно сотрудничать в группе.</li> <li>2. Обсуждение групповой работы и процессов групповой динамики.</li> <li>3. Способы преодоления сопротивления в группе.</li> <li>4. Роль ведущего в дискуссии.</li> <li>5. Анализ конкретных случаев.</li> <li>6. Ролевые игры и упражнения.</li> </ol>

## **5. Указания по проведению контрольных работ для обучающихся**

### **5.1. Требования к структуре.**

Структура работы должна способствовать раскрытию темы: иметь титульный лист, содержание, введение, основную часть, заключение, список литературы.

### **5.2. Требования к содержанию (основной части).**

1. Во введении обосновывается актуальность темы, определяется цель работы, задачи и методы исследования.

2. При определении целей и задач исследования необходимо правильно их формулировать. Так, в качестве цели не следует употреблять глагол «сделать». Правильно будет использовать глаголы: «раскрыть», «определить», «установить», «показать», «выявить» и т.д.

3. Основная часть работы включает 2 - 4 вопроса, каждый из которых посвящается решению задач, сформулированных во введении, и заканчивается констатацией итогов.

4. Приветствуется иллюстрация содержания работы таблицами, графическим материалом (рисунками, схемами и т.п.).

5. Необходимо давать ссылки на используемую Вами литературу.

6. Заключение должно содержать сделанные автором работы выводы, итоги исследования.

7. Вслед за заключением идет список литературы, который должен быть составлен в соответствии с установленными требованиями. Если в работе имеются приложения, они оформляются на отдельных листах, и должны быть соответственно пронумерованы.

### **5.3. Требования к оформлению.**

Объем контрольной работы – до 10 страниц формата А 4, напечатанного с одной стороны текста (1,5 интервал, шрифт Times New Roman).

### **Примерная тематика:**

1. Объект и предмет конфликтологии: дискуссии на этот счет в отечественной и зарубежной литературе
2. Социальная напряженность и конфликты в условиях современной России.
3. Межнациональные и религиозные конфликты
4. Предупреждение и разрешение семейных конфликтов
5. Переговоры как эффективный способ выхода из конфликтной ситуации
6. Позитивная и негативная роль конфликтов в жизни человека и общества
7. Коммуникативные барьеры и способы их преодоления
8. Конструктивные и деструктивные конфликты в организации
9. Источник конфликтов в сфере управления
10. Межличностные конфликты
11. Внутриличностные конфликты
12. Межгрупповые конфликты
13. Конфликты между субъектом и группой
14. Теории и модели поведения личности в конфликте
15. Регуляция, коррекция и разрешения внутриличностного конфликта
16. Конфликтность у мужчин и женщин
17. Управление групповыми конфликтами
18. Психологическая работа с конфликтными людьми

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

#### **Основная литература:**

1. Фетискин, Н. П. Психология воспитания стрессовосовладающего поведения : учебное пособие / Н.П. Фетискин. — Москва : ФОРУМ : ИНФРА-М, 2021. — 240 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-00091-483-0. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1224789>
- Козырев, Г. И. Конфликтология : учебник / Г. И. Козырев. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : ФОРУМ : ИНФРА-М, 2020. — 289 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-8199-0859-4. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1112984>
2. Шарков, Ф. И. Общая конфликтология : учебник для бакалавров / Ф. И. Шарков, В. И. Сперанский ; под общ. ред. засл. деят. науки РФ Ф. И. Шаркова. - 2-е изд., стер. — Москва : Издательско-торговая корпорация «Дашков и К°», 2020. — 236 с. - ISBN 978-5-394-03585-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1091528>

#### **Дополнительная литература:**

1. Зеленков, М.Ю. Конфликтология : учебник / М.Ю. Зеленков. - М. : Издательско-торговая корпорация «Дашков и К°», 2015. - 324 с. : табл. - (Учеб-

ные издания для бакалавров). - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-394-01918-0 ; То же [Электронный ресурс]. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=452906>

2. Психологические аспекты стресса: Учебное пособие / Зинченко Е.В. - Ростов-на-Дону: Южный федеральный университет, 2017. - 91 с.: ISBN 978-5-9275-2316-0 <http://znanium.com/bookread2.php?book=999626>

3. Светлов В.А., Семёнов В.А. Конфликтология. – СПб.: Питер, 2011. – 352 с.

4. Шейнов В.П. Управление конфликтами: теория и практика / В.П. Шейнов – Минск: Харвест, 2010 – 912с.

## **7. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

### **Интернет-ресурсы:**

1. <https://znanium.com>
2. <http://www.psy.msu.ru>
3. <http://www.elibrary.ru>
4. <http://www.biblioclub.ru/>.

## **8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

**Перечень программного обеспечения: Microsoft Office 2018**