

Государственное бюджетное учреждение
Профессиональная образовательная организация
«Астраханский базовый медицинский колледж»

Учебная дисциплина: «Психология»

Тема занятия: «Конфликты и пути их разрешения. Агрессия. Альтруизм»



Преподаватель: Красная Елена
Станиславовна

Астрахань – 2020г.

Цели занятия:

- познакомить обучающихся с основными понятиями темы: «конфликт», «объект конфликта», «стороны конфликта», «конфликтогены», «конфликтная ситуация», «инцидент», «эскалация», «агрессия», «альтруизм»
- рассмотреть сущность конфликта, его виды и причины;
- изучить структуру, динамику и способы решения конфликтов;
- научить студентов управлять собой в конфликтных ситуациях

Содержание

- 1. Понятие, виды и причины конфликтов
- 2. Структура конфликта
- 3. Динамика развития конфликта
- 4. Пути разрешения конфликтов
- 5. Агрессия
- 6. Альтруизм

Что же такое конфликт ?

- **Конфликт** – от лат. «conflictus» - столкновение. Это столкновение противоположно направленных целей, интересов, позиций, мнений, точек зрения, взглядов партнеров по общению.
- **Конфликтология** – это наука, изучающая причины, возникновение, развитие и разрешение конфликтов.



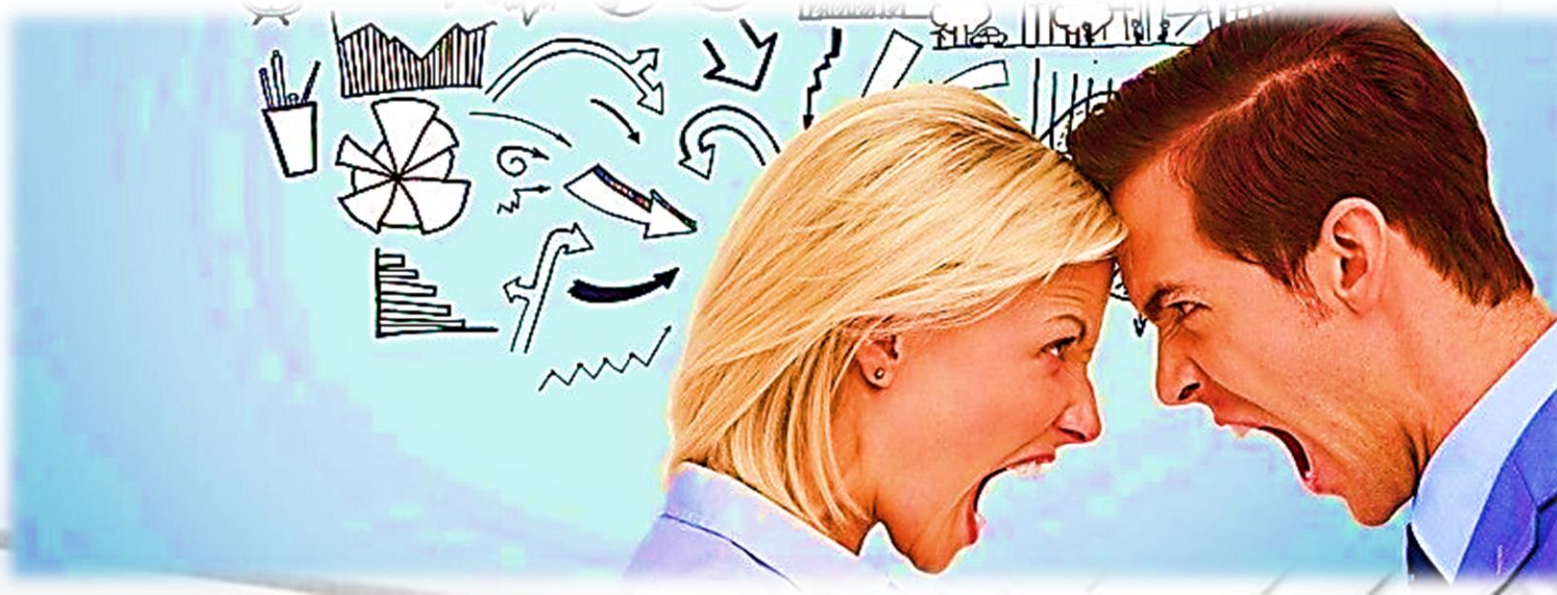
Причинами конфликта могут быть :

- ❖ индивидуально-личностные особенности партнёра по общению;
- ❖ неумение контролировать своё эмоциональное состояние;
- ❖ бестактность и отсутствие желания трудиться;
- ❖ потеря интереса к работе.



Конфликты бывают:

- **Внутриличностный** - возникает из-за состояния неудовлетворенности человека какими либо обстоятельствами его жизни, связанного с наличием у него противоречащих друг другу интересов, стремлений и потребностей.
- **Межличностный** - является самым распространенным типом конфликта; он возникает между людьми из-за несовместимости их взглядов, интересов, целей, потребностей.
- **Межгрупповой** – происходит вследствие столкновения интересов различных групп.
- **Между группой и личностью** проявляется как между отдельной личностью и сложившимися в группе нормами поведения и общения.



Структура конфликта

Конфликтная ситуация	совокупность всех объективных и субъективных условий, при которых возможно возникновение и развитие конфликта. Элементами конфликтной ситуации являются оппоненты и предмет конфликта
Оппоненты (субъекты) конфликта	противоборствующие стороны (индивиды, малые и большие социальные группы, общности, государства)
Предмет конфликта	причина конфликта, его движущая сила, лежащее в его основе противоречие
Образ конфликта	предполагает осознание несовместимости интересов, взглядов, потребностей и т. д
Инцидент	первоначальное действие, провоцирующее конфликт. (отличается от предмета конфликта, как повод от причины)
Конфликтное взаимодействие	совершение участниками конфликта действий, направленных на реализацию в конфликте их собственных интересов
Исход конфликта	результат конфликта

Главную роль в возникновении конфликтов играют **конфликтогены** – способствующие возникновению и развитию конфликта.

Однако сам по себе «*конфликтоген – одиночка*» не способен привести к конфликту. Для этого должна возникнуть *цепочка конфликтогенов* и их *эскалация*, то есть когда на конфликтоген в наш адрес мы стараемся ответить более сильным конфликтогеном, часто выбирая самый сильный из всех возможных.

Для того чтобы в процессе общения и взаимодействия с другими людьми избежать конфликтогенов следует:

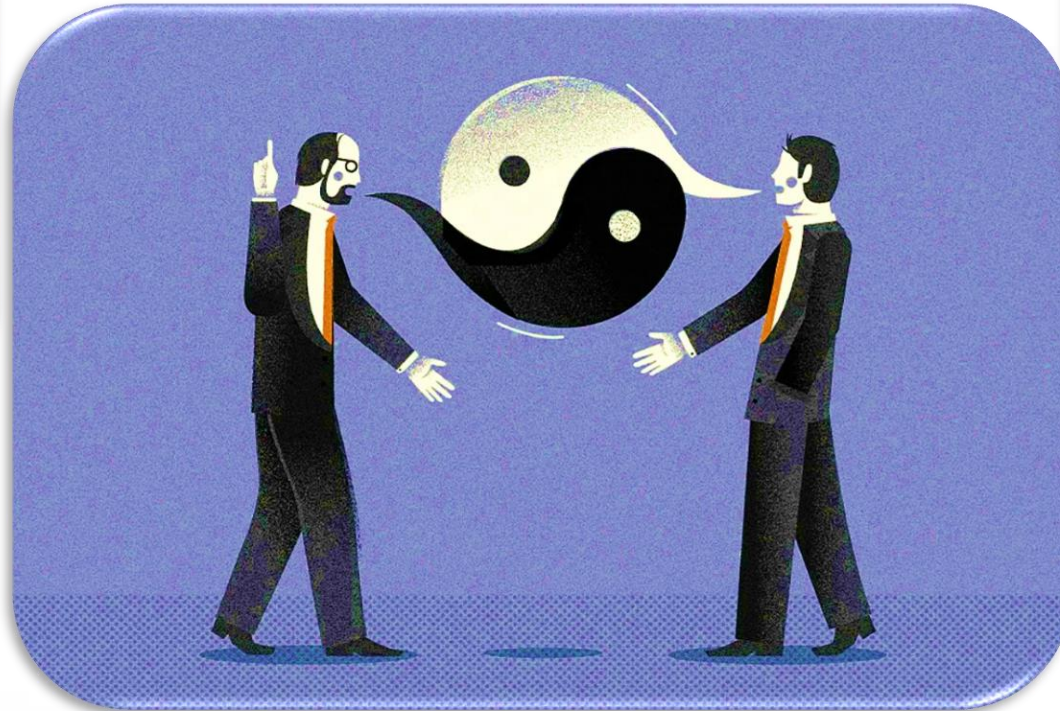
1. **Помнить, что любое неосторожное высказывание может спровоцировать конфликт.**
2. **Проявлять эмпатию к собеседнику. Для этого нужно войти в его положение и представить как отзовутся в его душе ваши слова, действия и поступки.**



Типы конфликтогенов

- стремление к превосходству(критика, угрозы, обвинения, насмешка, издевка, попытка обмана, утаивание информации, перебивание, игнорирование собеседника).
- проявления агрессивности
- проявления эгоизма

ЭГОИЗМ - это



Динамика развития конфликта

- **ВОЗНИКНОВЕНИЕ** конфликтной ситуации, **РАЗНОГЛАССИЙ** (несовместимость интересов, ситуации, целей, мнений, когда достижение целей одного препятствует достижению целей другого человека) – возникновение **ПРЕДМЕТА** конфликта (основного противоречия, ради разрешения которого стороны вступают в борьбу).
- **ВОЗВРАСТНИЕ НАПРЯЖЕННОСТИ В ОТНОШЕНИЯХ**
- **ОСОЗНАНИЕ** конфликтной ситуации (оценка чужих действий как преднамеренно враждебных с целью помешать достижению желаемых целей или унижить)
- **Собственно конфликтное поведение** – обоюдно направленные и эмоционально окрашенные действия для затруднения достижения целей противника и реализации собственных интересов в ущерб другой стороне.
- **РАЗВЕРТЫВАНИЕ** конфликта или его **РАЗРЕШЕНИЕ**

Деструктивный конфликт

- расширение конфликта
- эскалация (конфликт продолжается, даже если устранены его причины)
- рост агрессивных действий

Конструктивный конфликт

- Отрицание старых отношений, формирование новых отношений, коррекция взаимодействия
- Находятся средства предотвращения будущих конфликтов

Шаги решения конфликтов:

- Выявить причины (скрытые и явные);
- Понять доводы оппонента;
- Сохранить позитивное отношение к оппоненту;
- Отделить отношения и эмоции от проблемы;
- Искать разумное решение проблемы.

НЕЛЬЗЯ в конфликтной ситуации (11 табу)

- **критически оценивать партнера**
- **приписывать ему низменные или плохие намерения**
- **демонстрировать знаки превосходства**
- **обвинять и приписывать ответственность за конфликт только оппоненту**
- **игнорировать его интересы**
- **видеть все только со своей позиции**
- **преуменьшать вклад и заслуги оппонента**
- **преувеличивать свои заслуги**
- **раздражать, кричать, нападать**
- **задевать «болевые точки» оппонента**
- **обрушивать на оппонента множество претензий**

Разрешить конфликт – значит

1. Устранить конфликтную ситуацию
2. Исчерпать инцидент



По способу разрешения конфликты подразделяются на **конструктивные** и **деструктивные**.

- ❑ **Деструктивные конфликты** – это конфликты, при котором разрушаются межличностные связи, резко снижается эффективность работы, а решение проблемы становится невозможным.
- ❑ **Конструктивные конфликты** – не выходят за рамки деловых отношений и предполагают 5 стратегий поведения:

- соперничество
- сотрудничество
- компромисс
- приспособление
- избегание

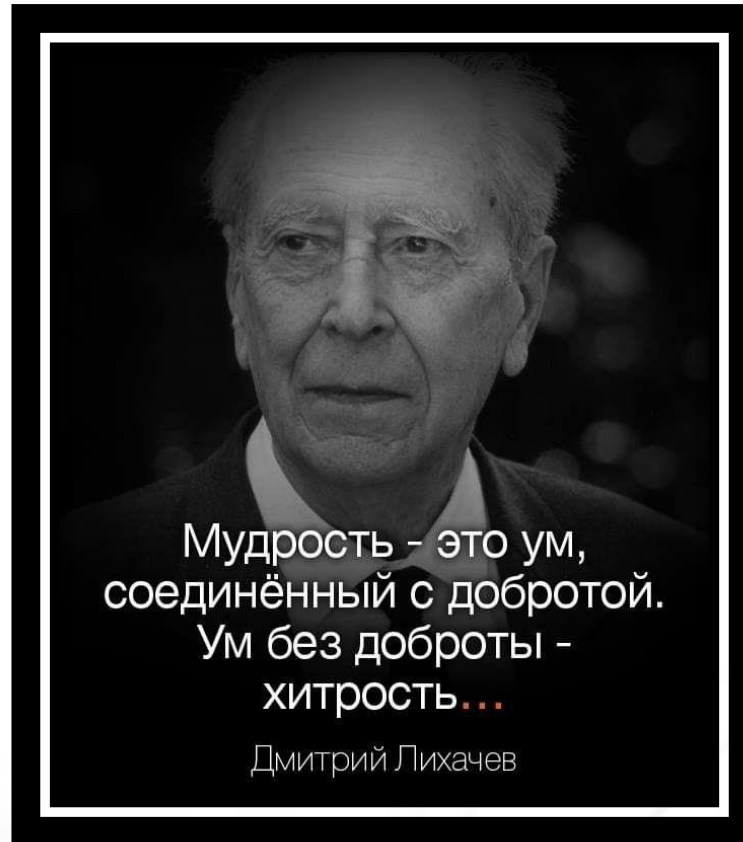


- ❑ **Соперничество** – это открытия «борьба» за свои интересы. Данная стратегия используются тогда, когда человек обладает сильной волей, властью и достаточным авторитетом.
- ❑ **Сотрудничество** – это поиск решения, удовлетворяющего интересы двух сторон. Такая стратегия ведет к успеху в делах и личной жизни, так как в процессе разрешения конфликта есть стремление к удовлетворению нужд всех.
- ❑ **Компромисс** – это урегулирование разногласий через уступки. Такая стратегия эффективна тогда, когда обе стороны желают одного и того же, но точно знают, что одновременно их желания невыполнимы (например: желание занять одну и ту же должность).
- ❑ **Избегание** – это стремление выйти из конфликта не решая его, не настаивая на своём, но и не уступая своего. Данную стратегию рекомендуют использовать в условиях, когда одна из сторон чувствует, что не права, или считает, что нет серьёзных оснований для продолжения контактов.
- ❑ **Приспособление** представляет с собой тенденцию к столкновению противоречий. Если нужда другого человека окажется более важной, чем ваша, а переживание – сильнее, то это стратегия является единственной для разрешения конфликта.

РЕАГИРОВАНИЕ НА КОНФЛИКТНОЕ ПОВЕДЕНИЕ

Каким бы совершенным человеком вы ни были, люди вокруг вас останутся обычными людьми – нередко готовыми вас задеть, унизить, ударить, оскорбить и прочее – походя или специально. Как относиться к таким ситуациям, как отвечать, на что обращать внимание?

Главное – это принципиальное внутреннее отношение, мудрость, понимание другого, внутренняя безмятежность или сохранение достоинства, ответная агрессия – неконструктивна, миролюбие, будьте готовы признать свою вину, не будьте мстительны.



КОДЕКС ДУШЕВНОЙ ЖИЗНИ

- 1. Будьте живым и зрячим.**
- 2. Смотрите на живой мир**
- 3. Научитесь отделять свое «Я» от переживаемого состояния.**
- 4. Будьте внимательны и просто смотрите.**
- 5. Переживания – планируйте.**
- 6. Работайте «на перехвате».**
- 7. К кризисам относитесь деловито.**
- 8. Побеждает подготовленный.**

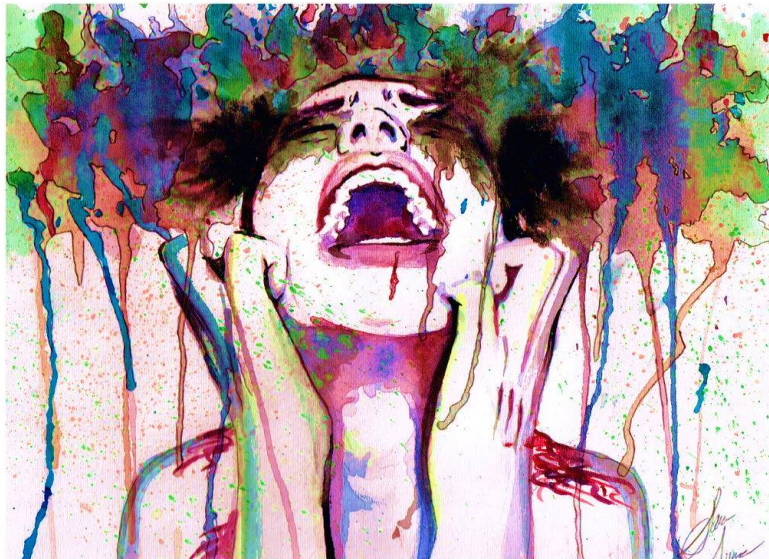


Агрессивность и агрессивное поведение

Есть теория, которая уподобляет агрессивность человека агрессивности животных и объясняет это чисто биологически – как средство выжить в борьбе с другими существами, как средство защиты и утверждения себя, своей жизни через уничтожение или победу над соперником (этологическая теория агрессивности)

Агрессия – это однобокое, подпитанное отрицательными эмоциями отражения реальности, приводящее к искажению, необъективности, неверности понимания действительности, к неадекватному поведению.

Агрессивность – свойство личности, заключающееся в готовности и предпочтении использования насильственных средств для реализации своих целей.



Позднее самой популярной теорией агрессивности стала теория «фрустрации – агрессии», суть которой в следующем: всякая фрустрация создает внутреннее побуждение или мотив к агрессии (Доллард Д.)

Фрустрация – эмоциональное состояние человека, возникающие в случае появления непреодолимых препятствий на пути к достижению желаемой цели, фрустрация – это невозможность удовлетворения потребности («хочется, но нельзя либо невозможно достичь»). Любая агрессия может быть понята как вызванная какой-то фрустрацией.



Факторы, способствующие формированию агрессивного поведения

- 1. Частота и интенсивность случаев, в которых человек был атакован, фрустрирован, раздражен.**
- 2. Частое достижение успеха путем агрессии приводит к закреплению агрессивных привычек (успех может быть внутренним, резкое ослабление гнева, удовлетворённость) либо внешним (устранение препятствия или достижение желаемой цели либо вознаграждения).**
- 3. Культурные и субкультурные нормы, усваиваемые человеком, могут облегчить развитие у него агрессивности (с детства видит агрессивные мультики и фильмы, усваивает нормы агрессивности).**
- 4. Влияет темперамент человека.**
- 5. Стремление к самоуважению, к защите от группового давления, стремление к независимости вызывает первоначально тенденцию к непослушанию, а затем встречая сопротивление окружающих, провоцирует человека к проявлению агрессивных форм поведения.**

Агрессивные проявления могут являться

1. средством достижения определенной цели
2. способом психологической разрядки, замещения блокированной потребности
3. самоцелью
4. способом удовлетворения потребности в самореализации и самоутверждении.



Способы проявления вербальной агрессии

- многочисленные отпоры;
- отрицательные отзывы и критические замечания;
- выражения отрицательных эмоций, например, недовольства в виде брани, затаенной обиды, недоверия, ненависти;
- высказывание мыслей и желаний агрессивного содержания («Убить тебя надо»), или проклятий;
- оскорбления;
- угрозы, принуждения и вымогательства;
- упреки и обвинения;
- ирония, издевки, обидные и оскорбительные шутки



Виды агрессии:

- ❖ **антиагрессивность** – негативное отношение к любым агрессивным проявлениям человека, который всегда старается примириться с людьми, считает для себя невозможно бить слабого, детей, калеку.
- ❖ **интенсивная агрессия** - агрессия не имеющая цели причинения вреда, которая мотивирована удовлетворением, получаемым от выполнения условно – агрессивной деятельности (игра, борьба, соревнования).
- ❖ **агрессия недифференцированная** – несильное проявление агрессии, выражающееся в раздражительности и скандалах по любому поводу.
- ❖ **агрессия локальная, или импульсивная,** - агрессия проявляется как непосредственная реакция на ситуацию конфликта.
- ❖ **условная, инструментальная агрессия** – она связана с самоутверждением, например в мальчишеской возне.
- ❖ **агрессия враждебная** – устойчивые эмоции злости, ненависти, зависти, человек свою враждебность проявляет открыто, но не стремится к столкновению.
- ❖ **инструментальная агрессия** – для достижения какой-либо значимой цели.
- ❖ **жесткая агрессия** – насилие и агрессия как самоцель, агрессивные действия всегда превышают действия противника, отличаются излишней жесткостью и особой злостью.
- ❖ **психопатичкая агрессия** – жестокая и часто бессмысленная агрессия, повторяющиеся акты агрессии (агрессивный психопат, «маньяк убийца»).
- ❖ **агрессия по мотиву групповой солидарности** – агрессия или даже убийство совершается в вследствие стремления групповым традициям, утвердить себя в глазах своей группы, желание получить одобрение своей группы, показать свою силу, решительность, бесстрашие.
- ❖ **сексуальная агрессия различной степени** – от сексуальной грубости до изнасилования или сексуального издевательства и убийства.

Альтруизм

Альтруизм (от лат. alter – другой) - это нравственный принцип, предписывающий бескорыстные действия, направленные на благо и удовлетворение интересов другого человека(людей).

Термин альтруизм введён в противоположность эгоизму французским философом и основателем социологии Огюстом Контом. Согласно Конту принцип альтруиста гласит: « Живи для других».

Альтруист – человек, любящий других больше СЕБЯ, отдающий предпочтения интересам других.



Домашнее задание

- О.И.Полянцева. «Психология», », Ростов-на-Дону, «Феникс», 2017.
- Стр. 114-117
- Интернет-ресурсы

