

Інструкція до практичного заняття № 3

Тема: Внутрішньоособистісний конфлікт

Мета: систематизувати, узагальнити знання студентів з теоретичних питань теми. Формувати вміння здобувачів фахової передвищої освіти використовувати теоретичні знання як в професійній діяльності, так і в повсякденному житті. Розвивати конфліктологічну компетентність студентів, аналітичні здібності, критичне мислення. Виховувати допитливість та активність до самопізнання, інтерес до психології конфлікту.

Тип заняття: практичний.

Засоби навчання: інтерактивна дошка Padlet, інструкція до практичного заняття № 3, діагностичні методики.

Література:

1. Долинська Л.В. Психологія конфлікту: Навч.посіб./Л.В.Долинська, Л.П.Матяш-Заяц. – К.: Каравела, 2010. – с.99-102.
2. Дуткевич Т.В. Конфліктологія з основами психології управління: Навч.посіб./ Т.В.Дуткевич. – К.: Центр навчальної літератури, 2005. – с.74-81.
3. Калаур С.М. Соціальна конфліктологія. Навч.посіб./С.М.Калаур, З.З.Фалинська. – Тернопіль: Астон, 2010. – с.87-102.
4. Ложкін Г.В. Психологія конфлікту: Теорія і сучасна практика. Навч.посіб./ Г.В.Ложкін, Н.І.Пов'якель. – К.: ВД «Професіонал», 2006. – с.122-154.
5. Русинка І.І. Конфліктологія. Психотехнології запобігання і управління конфліктами. Навч.посіб./І.І.Русинка. – К.: ВД «Професіонал», 2007. – с.65-103.

Хід заняття

1. Актуалізація опорних знань

1. Розкрийте поняття, особливості, види та основні причини внутрішньоособистісних конфліктів.
2. Вкажіть умови попередження, форми прояву і способи подолання внутрішніх конфліктів.
3. Поясніть наслідки внутрішньоособистісних конфліктів.

2. Практична частина

А) Перевірка домашнього завдання

1. Наведіть приклади основних видів внутрішньоособистісних конфліктів та шляхів їх подолання.
2. Дайте характеристику основних способів розв'язання внутрішньоособистісних конфліктів та, використовуючи медіапростір, продемонструйте конкретні приклади.

Б) Презентація доповідей, рефератів:

1. Внутрішньоособистісний конфлікт та адиктивна поведінка.
2. Внутрішньоособистісний конфлікт і суїцидальна поведінка.

3. Приховані способи вирішення внутрішньоособистісних конфліктів.
В) Робота з діагностичними методиками: «Карта життєвих ролей» та опитувальником "Шкала локусу рольового конфлікту" Горностай П.П.

Вступні рекомендації

Локус рольового конфлікту (П. Горностай) – більш-менш стійка тенденція особистості обирати відповідні тактики та стратегії поведінки в умовах рольового конфлікту, конструкт, який визначає схильність особистості обирати одну з двох стратегій поведінки в рольовому конфлікті: інтернальну чи екстернальну, тобто орієнтуватися відповідно на внутрішні чи зовнішні детермінанти рольової поведінки (потреби, цінності, установки) з переважанням імовірності зовнішнього чи внутрішнього рольового конфлікту.

Завдання:

- визначте ваші найважливіші життєві ролі, виконавши завдання "Карта життєвих ролей" П. П. Горностай;
- у процесі самодіагностики, працюючи з опитувальником "Шкала локусу рольового конфлікту" П. П. Горностая, встановіть ваш локус рольового конфлікту;
- зробіть висновки про ваші можливі рольові конфлікти.

Карта життєвих ролей П. П. Горностай

Інструкція

Накресліть на аркуші паперу коло та розділіть його на кілька секторів, відповідно до найважливіших сфер Вашого життя. Площа сектора повинна відповідати значущості даної життєвої сфери для Вас. До кожної сфери визначте основні життєві ролі, які Вам доводиться грати, додавши до відповідних соціальних ролей характерні епітети. Поєднайте ролі, що взаємно доповнюють одна одну. Ролі, які взаємно заважають одна одній (конфліктні), поєднайте лінією із стрілками, що розходяться.



- ролі, що взаємно доповнюють одна одну;
- ↔ ролі, які взаємно заважають одна одній (конфліктні).

Опитувальник "Шкала локусу рольового конфлікту"

Інструкція: уважно прочитайте наведені нижче твердження й оцініть їх за критерієм відповідності чи невідповідності вашій власній поведінці. Якщо твердження в більшості випадків відноситься до Вас, Ви ставите оцінку "Так". Якщо твердження рідко співпадає з Вашою дійсною поведінкою, Ви ставите оцінку "Ні".

1. Я звичайно легко можу сказати людині про те, що мені в ній щось не подобається.
2. Якщо мене просять щось зробити, то в перший момент мені важко відмовитись, навіть якщо це мені не вигідно.
3. Я вважаю, що можна легко порушувати нерозумні правила, якщо це не шкодить оточенню.
4. Я легко можу відмовитись від виконання якихось обов'язків, якщо вони мені не до душі.
5. В громадському транспорті мені легше самому терпіти незручності, ніж завдати їх іншим.
6. Мені дуже важко виступити з критикою на адресу чиеїсь роботи.
7. Я часто конфліктував з батьками через те, що вони нав'язували мені свої правила поведінки.
8. Мені звичайно важко відмовляти людям.
9. Задоволеність від добре зробленої роботи мені значно важливіша, ніж похвала начальства.
10. Я вважаю, що людина повинна прагнути бути взірцем чоловіка (жінки).
11. Головне – добре виглядати в очах оточення.
12. В усіх ситуаціях важливо залишатися самим собою, незалежно від того, що про тебе подумає оточення.
13. Коли треба повернути позичені комусь гроші, мені дуже важко нагадати про це боржнику.
14. Батьки в дитинстві часто вважали мене неслухняним сином (впертою дочкою).
15. Звичайно іншим людям легко змусити мене щось зробити, навіть якщо мені цього не хочеться.
16. Опиняючись в ситуації "непрошеного гостя", я дуже боюся завдати зайвих клопотів господарям.
17. В дитинстві я старався бути незалежним від думки і бажань своїх однолітків.
18. Якщо мені не подобається, як хтось щось робить, мені нелегко сказати йому про це.
19. Я звичайно легко кажу "Ні".
20. Позитивний відгук керівника для мене є дуже важливою нагородою за виконану роботу.
21. В дитинстві я зазвичай був слухняною дитиною.
22. Теща (свекруха) не повинні втручатися зі своїми порадами в справи сім'ї.
23. Мені важко не виконати якихось обов'язків, навіть якщо вони мені неприємні.

24. Думку оточення слід враховувати в своїй поведінці.

Ключ опитувальника:

Відповіді "Так" – 1; 3; 4; 7; 9; 12; 14; 17; 19; 22.

Відповіді "Ні" – 2; 5; 6; 8; 10; 11; 13; 15; 16; 18; 20; 21; 23; 24.

Обробка: підрахувати кількість відповідей опитувальника, що співпадають з ключем.

Норми:

екстернальний тип локусу рольового конфлікту – 0–10 балів;

проміжний тип – 11–15 балів;

інтернальний тип – 16–24 бали.

Інтернальний тип - особистості віддають перевагу орієнтації на внутрішні цінності, обираючи інтернальні стратегії поведінки в умовах рольового конфлікту. Для таких людей внутрішні протиріччя є більш стресовими, і вони прагнуть їх уникнути. При цьому вони збільшують протиріччя між власною рольовою поведінкою і соціальними очікуваннями, провокуючи зовнішній чи міжособистісний рольовий конфлікт.

Екстернальний тип - особистості орієнтуються на зовнішню систему цінностей і обирають екстернальну стратегію, провокуючи внутрішній чи внутрішньоособистісний рольовий конфлікт. Такі люди легше переносять внутрішні протиріччя, зате міжособистісні конфлікти досить сильно їх фруструють.

3. Підведення підсумків заняття. Рефлексія заняття.

4. Оцінювання знань і умінь студентів.

5. Домашнє завдання: написати есе «Мої кроки для подолання внутрішньоособистісних конфліктів».

Додаток

Горностай П. П. Життєві ролі та рольова соціалізація / П. П. Горностай // Психологія життєвої кризи / відп. ред. Т. М. Титаренко. – К.: Агрпромовидав України, 1998. – С. 69–96.

Горностай П. П. ЖИТТЄВІ РОЛІ ТА РОЛЬОВА СОЦІАЛІЗАЦІЯ

Структура рольової взаємодії

Спілкуючись з іншими людьми, які виступають у певних ролях, людина неминує вступає у рольову взаємодію з ними, тобто керує їхньою рольовою поведінкою і сама підпадає під вплив партнерів зі спілкування та їхніх ролей. Рольова взаємодія не завжди відбувається гармонійно, інколи вона супроводжується суперечностями – рольовими конфліктами. Рольові конфлікти – це суперечності, пов'язані з соціально-психологічними ролями особистості та їх структурою. [...] 95 [...]

Соціально-психологічна роль виступає як "посередник" у спілкуванні з іншими особистостями, як механізм включення особистості в соціальний

контекст. Про роль як про особистісну характеристику можна говорити тоді, коли вона є прийнятною особистістю, тобто коли людина відчуває рольову ідентичність, переживає себе суб'єктом ролі. Можна виділити такі форми рольової ідентичності: 1) статева – одна із основних форм ідентичності, що полягає в ототожненні себе з тією чи іншою статтю; 2) етнічна – пов'язана з національною самосвідомістю, мовою і соціокультурними особливостями; 3) групова – пов'язана з членством в різних соціальних групах; 4) політична – пов'язана із соціальними і політичними цінностями; 5) професійна – пов'язана з професійними ролями.

З точки зору соціальної психології особистості рольова взаємодія має складну структуру. Перша підструктура – рольові очікування – це система вимог соціуму до ролі (як крайній варіант, "соціумом" може бути і одна людина), вірніше, відображення особистістю сукупності тих вимог, які висувають до людини партнери по рольовій взаємодії, її власні уявлення про те, якої поведінки від неї чекають інші. Рольові очікування – зовнішня сторона взаємодії, що характеризує суспільну детермінацію рольової поведінки людини. Друга підструктура (головна, що визначає характер ролі) – рольова поведінка – це реалізація рольових функцій у конкретних діях і вчинках, що здійснюються в процесі виконання ролей. Рольова поведінка – одна із основних форм соціальної поведінки людини. Третя підструктура – рольове переживання – це внутрішня сторона взаємодії, що характеризує особистісну детермінацію рольової поведінки людини. Рольове переживання – це уявлення особистості про власні психологічні ролі, відчуття себе суб'єктом тієї чи іншої ролі, це внутрішня модель ролі. Сукупність рольових переживань людини, що стосуються її різних соціально-психологічних ролей, складає своєрідну рольову "Я"-концепцію особистості.

Як і будь-яка поведінка, рольова поведінка має свою детермінацію: зовнішню, коли рольова поведінка будується у відповідності з рольовими очікуваннями, на догоду вимог групи або соціуму; та внутрішню, відповідно до внутрішньої психологічної моделі ролі. Якщо рольові очікування і рольові переживання відповідають одне одному (тобто зовнішня і внутрішня моделі ролі збігаються, то рольова поведінка є однозначною. Якщо ж між ними є суперечність, то виникає рольовий конфлікт. Тут можливі різні варіанти. При внутрішній детермінації рольової поведінки ми маємо зовнішній рольовий конфлікт, чи конфлікт рольової поведінки з рольовими очікуваннями. При зовнішній детермінації ми будемо мати внутрішній рольовий конфлікт, чи конфлікт рольової поведінки людини із його власними рольовими переживаннями. Внутрішній і зовнішній конфлікти можуть переходити один в один. Піддаючись груповому тиску і змінюючи свою рольову поведінку на соціально бажану, людина "заганяє" конфлікт всередину. Навпаки, якщо вона за внутрішнім спонуканням "скидає" з себе небажану роль, то конфлікт переходить у зовнішній. Конформні і гіперсоціалізовані особистості тяжіють до внутрішнього рольового конфлікту, що по суті є невротичним реагуванням на ситуацію. Особистості, що відрізняються психопатичною дезадаптацією, навпаки, схильні до зовнішнього конфлікту. У реальних ситуаціях спілкування

рольова взаємодія – це двосторонній процес, а отже, структура рольової взаємодії є подвійною, тобто такою, що належить кожному з партнерів зі спілкування. Так, у випадку спілкування двох людей (найпростіша модель взаємодії) кожен з партнерів має своє уявлення про власну роль (рольове переживання), є суб'єктом власних рольових дій і вчинків і має взаємні рольові очікування (тобто на поведінку партнера А впливають очікування з боку Б і навпаки). Можна розглянути такий приклад.

У стосунках двох людей один завжди є трохи активнішим за другого. Якщо позиції лідера і веденого співпадають з рольовими очікуваннями і переживаннями, тобто одна людина хоче грати роль лідера, а від іншого чекає ролі підлеглого, а її партнер – навпаки, то ми спостерігаємо рольову сумісність, або компліментарність ролей. Рольовий конфлікт починається тоді, коли обидва партнери прагнуть лідерських позицій, а від іншого чекають поступливості. Такі ж причини лежать в основі того, що легко уживаються між собою "садист" і "мазохіст".

Відомі випадки, коли дуже стабільними виявляються шлюби, коли один із подружжя набагато старший за іншого. Це відбувається в тому випадку, коли знаходять взаємне задоволення в потребі реалізації символічних ролей "Батька" – "Дочки" (чи навпаки – "Матері" – "Сина", якщо жінка старша за чоловіка). Ці ролі, як і попередні, складають рольові пари. Компліментарними можуть бути і ролі, що не входять у рольову пару. Покажемо це на прикладі сімейних ролей. Чоловік в сім'ї відіграє роль "Покровителя", тобто є захисником своєї дружини, лідером, приймає всі важливі рішення. У той же час, від дружини він очікує ролі "Господині": щоб смачно готувала, виховувала дітей. Дружині теж подобається грати роль "Господині", вона любить готувати, господарювати, а від чоловіка чекає покровительства і захисту. Можна прогнозувати з високим ступенем імовірності, що в такій сім'ї рольові конфлікти будуть рідкістю.

Значно гірше, якщо взаємні очікування і домагання не співпадають. Наприклад, чоловік чекає від дружини ролі "Сексуальної партнерки", а вона хоче бути "Коханкою" чи "Подругою" і проводити час в інтимних розмовах. У цьому випадку неминучі конфлікти, пов'язані з суперечністю сімейних ролей, а отже, така сім'я буде час від часу переживати кризи сімейних стосунків. Отже, рольовий конфлікт можна тлумачити не тільки як суперечність між ролями партнерів зі спілкування, а й як суперечність між поведінкою одних і очікуваннями інших.

Таке тлумачення дає змогу розглядати рольовий конфлікт одночасно з особистісних і соціальних позицій, що дає додаткові можливості для аналізу. Адже не завжди зрозуміло, що таке суперечності (або, як говорять представники психодрами, дивергентність) ролей, і що взагалі розуміється під суперечностями ролей, які вважаються символістами абстрактними символами. Оголошуючи окремі ролі суперечливими чи ні, дивергентними чи конвергентними без з'ясування того, які саме компоненти структури ролі вступають у суперечність, ми ризикуємо внести велику частку суб'єктивізму.