

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования “Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет”  
(ННГАСУ)

С.М. Зинина

# ПСИХОЛОГИЯ МЕЖЛИЧНОСТНОГО ОБЩЕНИЯ

Учебно-методическое пособие по использованию учебных видеофильмов в самостоятельной работе студентов по психологическим дисциплинам



Нижегород

2015

УДК 159.923.4

Зинина С.М. Психология межличностного общения: Учебно-методическое пособие по использованию учебных видеофильмов в самостоятельной работе студентов по психологическим дисциплинам [Текст]: / Нижегород. гос. архитектур.- строит. ун-т; сост. С. М. Зинина – Н. Новгород: ННГАСУ, 2015.- 28с.

Учебно-методическое пособие призвано помочь студента в освоении дисциплин психологического цикла в процессе самостоятельной работы. Основу всех предложенных в пособии заданий составляют научно-популярные фильмы по психологии. Вопросы и задания к содержанию фильмов помогут студентам лучше осознать психологические закономерности межличностного общения.

Учебно-методическое пособие предназначено для студентов ННГАСУ.

ННГАСУ, 2015

С.М. Зинина, 2015

## Введение

Дисциплины психологического цикла стали неотъемлемой частью учебного плана почти на всех направлениях профессиональной подготовки в ННГАСУ. Из всех отраслей психологии именно «Психология общения» является содержательной основой большинства психологических дисциплин. Изучение психологических закономерностей общения призвано содействовать становлению некоторых общекультурных компетенции и, прежде всего, готовить студентов к социальному взаимодействию на основе принятых в обществе моральных и групповых норм, проявлению уважения к людям, толерантности к другой культуре, готовности нести ответственность за поддержание партнерских, доверительных отношений.

Программы по всем дисциплинам подразумевают определённый объем самостоятельной работы студентов. В настоящее время, когда каждый студент имеет возможность пользоваться сетью Интернет, просмотр учебных фильмов научно-популярного характера уже не вызывает никаких сложностей. Наглядность, системность изложения материала, возможность привлечения к созданию фильмов ведущих российских ученых делает учебный фильм весьма ценным методом обучения. Вопросы и задания к каждому фильму позволяют сконцентрировать внимание студентов на содержании фильма, осмыслить сущность отражаемых психологических явлений. Последовательность и содержание заданий в учебно-методическом пособии соответствует логике изучения психологии общения.

## Задание 1.

Посмотрите документальный научно-популярный фильм Феликса Соболева «*Думают ли животные?*» (Киевнаучфильм, 1970, 55 мин.) и выполните следующие задания:

1.1. Заполните третью колонку в таблице

Название формы поведения животных	Описание формы поведения животных	Примеры из фильма
<b>Инстинкт</b> (врожденная форма)	Сложные акты поведения, направленные на удовлетворение биологических потребностей и основанные на <u>безусловных рефлексах</u>	
<b>Навык</b> (результат прижизненного научения)	Индивидуально приобретенные и закреплённые в упражнениях способы поведения животных, основанные на <u>условных рефлексах</u>	
<b>Интеллектуальное поведение</b> (вершина психического развития животных)	Умение животных решать некоторые наглядно-действенные задачи с использованием предметов как орудий с переносом усвоенного в новые ситуации	

1.2. Ознакомьтесь с приведенным ниже текстом и объясните, что обуславливает столь сложные и гибкие формы поведения животных? (2)

А. Н. Северцов описывает факты индивидуального научения у диких животных: так, соколы, обнаруживая в засаде у гнезда охотника, научились бросать пищу птенцам с высоты, недоступной выстрелу; песцы, на которых охотились, протягивая на пути к приманке шнурок и привязывали его к нацеленному ружью, стали прорывать ход к приманке под снегом Известны случаи, когда крысы, для того чтобы достать мед со дна бидона свешивались в него, держа друг друга за хвосты, и по очереди ели. Чтобы полакомиться подсолнечным маслом, они прогрызали у стеклянных бутылок пробки и, опуская хвосты в дырочку, потом их облизывали. Кражи яиц происходят по методу конвейера: крысы ложатся на спину и передают яйца по цепочке. Если же переносить яйца нужно на большое расстояние, то одна крыса ложится на спину, крепко зажав всеми четырьмя лапам яйцо, а другие тащат ее за хвост к месту транспортировки!

1.3. Ответьте на вопрос (1)

Почему на протяжении всей обозримой истории человека структура его организма, в том числе и мозга, осталась практически неизменной, в то время как в мире животных каждый новый уровень развития психики и форм поведения сопровождался изменением организма, развитием нервной системы?

## Задание 2.

Посмотрите документальный научно-популярный фильм Феликса Соболева «*Язык животных*» (Киевнаучфильм, 1967, 60 мин.) и заполните таблицу «**Способы коммуникации животных и человека**».

№	Способы (средства) коммуникации	Примеры из мира животных ( по фильму)	Использование данного средства коммуникации (или его более совершенной, сугубо человеческой формы) в мире людей

2.2. На основании знакомства с отрывками из текстов сделайте выводы об особенностях потребности в общении у животных и человека (2).

1. В начале 1967 г. в один из зоопарков отправили леопарда и пустили к нему в клетку живую курицу, чтобы он подкрепился в дороге; вместо потребности в пище леопард почувствовал большую потребность в общении с птицей в незнакомой обстановке. И впоследствии не трогал курицу, поселившуюся в его клетке.

2. Попав в плен в Германии, Кристофер Берни в течение 18 месяцев находился в одиночном заключении, и его лишь изредка выводили из камеры. Как-то раз ему удалось пронести в камеру улитку. Она не только составила ему компанию на какое-то время, но и стала для него своего рода эмиссаром реального мира.

3. Овцы, которые держатся стадами, не так зависимы друг от друга, как это может показаться по их поведению. Лидерство матери-овцы запечатлевается в мозгу молодого ягненка на очень ранней стадии, и это животное, даже став взрослой особью, будет стремиться следовать за матерью. Каждый ягненок следует только за своей собственной матерью, не проявляя никакого интереса к остальному стаду, довольный, когда толкает других ...

### Задание 3.

Посмотрите документальный научно-популярный фильм Феликса Соболева «*Я и другие*» (Киевнаучфильм, 1971, 50 мин.) и заполните таблицу

#### Психологические закономерности и методы их изучения

	Психологическая закономерность	Метод исследования	Объект психологического исследования
А	Под мнимым или реальным влиянием группы человек может менять свое мнение или поведение в соответствии с тем, что господствует в группе ( т.е. проявлять конформность)		Социальное взаимодействие (общение)
Б	В ситуации выбора, при принятии решения, личность руководствуется доминирующими мотивами. Поэтому решение может выявлять ведущую личностную направленность (например, коллективистскую или эгоистическую)		Личность, деятельность
В	При воспроизведении информации людям свойственно произвольное домысливание забытых (или невоспринятых) событий или фрагментов		Память
Г	При восприятии людьми друг друга и при создании первого впечатления определяющую роль играет установка – внутренняя готовность воспринимать действительность в определенном контексте, чаще основанном на прошлом опыте		Восприятие человека человеком (перцептивная функция общения)

#### **Задание 4.**

На сайте телеканала «Культура» (Передачи - «Академия»- «Архетип. Невроз. Либи́до») посмотрите фильм **«Комплекс неполноценности»** (26 мин.)

из аннотации к фильму : *"Чтобы быть полноценным человеком, надо обладать комплексом неполноценности..."* - к такому сакраментальному выводу пришел австрийский психиатр и психолог Альфред Адлер. Впервые термин "комплекс неполноценности" в психологию ввел Адлер. Пережив не одну тяжелую болезнь в детстве, он был убежден, что комплекс неполноценности в формировании личности может стать компенсацией за пережитые душевные травмы, за физические недостатки. История знает много таких примеров, когда этот комплекс породил невероятные амбиции, и человек обретал звездную судьбу, или такую полноту власти, ставшей тиранией для народа...

Традиционно в психологии выделяют три главных фактор личностного развития: наследственность, социальная среда и активность самой личности...

Ответьте на вопрос: Какие условия и обстоятельства, обсуждаемые в фильме «Комплекс неполноценности» можно отнести к каждому их перечисленных трех факторов личностного развития? Оформите ответ на вопрос в виде таблицы.



## Задание 5.

На сайте телеканала «Культура» (передачи - «Академия»- «Архетип. Невроз. Либи́до») посмотрите фильм **«Игры за решеткой. Стэнфордский эксперимент»** (26 мин.)

*из аннотации к фильму: В 1971 году кафедра психологии Стэнфордского университета по заказу Военно-Морской силы США провела эксперимент, названный "тюремный". Филипп Зимбардо, американский психолог, автор этого проекта, набрал группу добровольцев из 9 обычных студентов. Кому из них быть охранником, кому преступником, решал жребий. Две недели они должны были провести в имитированной тюрьме, в подвале университета. Но уже на шестой день Зимбардо пришлось досрочно завершить эти "игры за решеткой" по этическим соображениям. Сами участники не ожидали от себя таких метаморфоз, к каким привел их "тюремный" эксперимент...*

### Ответьте на вопросы

1. Какие психологические закономерности удалось выявить в результате данного эксперимента?
2. В рамках какого психологического направления проводился данный эксперимент?
3. Как Вы думаете, что случилось бы с участниками эксперимента, если бы он продолжался бы запланированное время?

## Задание 6.

На сайте телеканала «Культура» (передачи - «Академия»-«Архетип. Невроз. Либи́до») посмотрите фильм **«Движение радикальной честности»** (26 мин.)

Из аннотации к фильму: *Насколько уместна в человеческих отношениях "радикальная честность", к каким психическим и физическим последствиям приводит манипулирование ложью? Американский психолог Брэд Блэнтон, создавший общество "Радикальная честность", и призывающий говорить правду и только правду, вопреки всем обстоятельствам, оказался совсем не правдолюбом...*

### Ответьте на вопрос

1. Какие мотивы побуждают человека быть неискренним в межличностных отношениях? Перечислите все упоминаемые в фильме мотивы.
2. Какие мотивы лживого поведения являются показателями личностной незрелости человека?

## Задание 7.

На сайте телеканала «Культура» (передачи - «Академия»-«От Адама до атома»») посмотрите фильм **«Подростки и родители. Война или мир»** ( 26 мин)

### Ответьте на вопросы и выполните задание

1. Что мешает взаимопониманию в общении подростков и родителей?
2. Что помогает установить понимающие отношения между людьми?
3. Можно ли правила общения подростков и родителей перенести на другие ситуации межличностного взаимодействия (например, на общение сверстников, руководителя и подчиненного)?
4. Сформулируйте правила эффективного общения лично для Вас.

Выполните задание. Проанализируйте отрывок из книги И. Ильфа и Е. Петрова «Двенадцать стульев». Какие приемы манипуляции использует Остап Бендер в общении с Эллочкой Людоедочкой (2).

«...Дверь открылась. Остап прошел в комнату, которая могла быть обставлена только существом с воображением дятла. На стенах висели кинооткрыточки, куколки и тамбовские гобелены. На этом пестром фоне, от которого рябило в глазах, трудно было заметить маленькую хозяйку комнаты. На ней был халатик, переделанный из толстовки Эрнеста Павловича и отороченный загадочным мехом.

Остап сразу понял, как вести себя в светском обществе. Он закрыл глаза и сделал шаг назад.

— Прекрасный мех! — воскликнул он.

— Шутите! — сказала Эллочка нежно. — Это мексиканский тушкан.

— Быть этого не может. Вас обманули. Вам дали гораздо лучший мех. Это шанхайские барсы. Ну да! Барсы! Я узнаю их по оттенку. Видите, как мех играет на солнце!.. Изумруд! Изумруд!

Эллочка сама красила мексиканского тушкана зеленой акварелью и потому похвала утреннего посетителя была ей особенно приятна.

Не давая хозяйке опомниться, великий комбинатор вывалил все, что слышал когда-либо о мехах. После этого заговорили о шелке, и Остап обещал подарить очаровательной хозяйке несколько сот шелковых коконов, привезенных ему председателем ЦИК Узбекистана.

— Вы парниша что надо, — заметила Эллочка в результате первых минут знакомства...»

*Познакомьтесь в приложении к данным методическим рекомендациям с выписками из книги Э. Шострома «Человек-манипулятор».*

### **Задание 8.**

На сайте телеканала «Культура» (передачи - «Академия»-«От Адама до атома»») посмотрите фильм **«Искрящиеся контакты, или Король и свита»** ( 26 мин)

Из аннотации к фильму: *Подбирая себе окружение, лидеры часто жестоко расплачиваются за то, что не чувствуют психологическую разницу между командой и свитой. Свита выраживает в лидере манию величия и психологическую слепоту.*

Ответьте на вопросы

1. Чем отличается команда в окружении лидера от свиты?
2. Какие существуют этапы лидерства и команды?
3. Как вы понимаете выражение «Лидерство – это функция группы».
4. Может ли существовать лидер без команды?

**Задание 9.**

На сайте телеканала «Культура» (передачи - «Академия»-«От Адама до атома»») посмотрите фильм **«Страшно жить или современные фобии»** ( 26 мин)

Из аннотации к фильму: *Подсчитать количество фобий невозможно. Их столько же, сколько видов человеческой деятельности. Откуда берутся страхи и как их можно победить?*

Ответьте на вопросы

1. Что такое социальные фобии?
2. Как преодолеть социальные страхи?

3. Какая общая мысль прослеживается в фильме и в стихотворении Р.Рождественского?

Если б только люди жили вечно  
Это было бы бесчеловечно-  
Как узнать, чего ты в жизни стоишь?  
Как понять что такое риск?

В море броситься?  
Так не утонешь...  
На костёр взойти?  
так не сгоришь... Поле распахать?  
Потом успею...  
Порох выдумать?  
А для чего?  
Наслаждались бы ленивой спесью  
Пленники бессмертья своего.  
Ничего они бы не свершили,  
Никогда не вылезли б из тьмы...  
Может самый главный стимул в жизни  
В горькой истине,  
Что смертны мы.

### **Задание 10.**

На сайте телеканала «Культура» (передачи - «Академия»-«От Адама до атома»») посмотрите фильм «**Толерантность или жизнь с непохожими людьми**» ( 26 мин)

Из аннотации к фильму: *"Я не согласен с тем, что вы говорите, но пожертвую своей жизнью, защищая ваше право высказывать собственное мнение" – в этом афоризме Вольтера выражена классическая теория толерантности. Толерантность – это*

*цивилизованная норма, определяющая как ценность право человека быть иным.*

### Ответьте на вопросы

1. Что такое толерантность и как её понимают создатели фильма?
2. Как взаимосвязаны эгоцентризм, этноцентризм и толерантность?
3. Что делает человека более толерантным?
4. Какие психологические особенности и мировоззренческие установки «подпитывают» враждебное отношение между людьми?
5. Как соотносится с понятием толерантности христианский принцип «Любить грешника и ненавидеть грех»?

### *Познакомьтесь в приложении*

- *с рекомендациями психолога по угашению межличностных конфликтов в коллективе, составленными на основе текста из книги А.Б. Добровича «Воспитателю о психологии и психогигиене общения»*
- *с советами психолога для студентов, проживающих в общежитии*

## Приложение 1.

### *Выписки из книги Э. Шострома «Человек-манипулятор»*

**Примечание:** *Процесс манипулирования, как правило, взаимный, поэтому под каждым номером в ниже представленном тексте описаны две роли манипулятора. Так как эти роли во многом искусственные и неискренние, то они получают название «маски». Однако, за каждой маской скрывается подлинный лик человека, раскрыть и актуализировать который – это важная задача человека. Понять к каким видам манипуляции каждый из нас имеет индивидуальную склонность, самодиагностировать в себе манипулятора и взять ориентир на искренность и открытость межличностных отношений – это шаг к внутренней свободе и личностной зрелости.*

#### **1. Маска манипулятора**

**Диктатор** демонстрирует свою силу. Он доминирует, управляет, отдает распоряжения, ссылается на авторитеты и делает все для того, чтобы руководить своей жертвой. В качестве разновидностей Диктатора могут выступать Мать-настоятельница, Отец-настоятель, Деспот, Босс, Младшие Боги.

**Слунтяй** обычно выступает в роли жертвы Диктатора и представляет собой его полярность. Слунтяй выработал и развил в себе блестящий навык справляться с Диктатором. Он показывает всем свою чувствительность. Он забывает, не слышит, он пассивен и молчалив. В качестве его разновидностей могут выступать Мнительный, Непроходимый тупица, Уступающий, Застенчивый, Себе-на-уме.



## **Лик человека (актуализатор)**

Из Диктатора развивается Лидер. В отличие от Диктатора Лидер не диктует, он просто лидирует. Он обладает определенной силой, но не стремится подавлять.

Комплиментарной противоположностью Лидера является Сопереживающий. Такой человек умеет не только говорить, но и слушать. Кроме того, он осознает и свою слабость. Он требователен, но признает, что любой из нас может заблуждаться и ошибаться, ибо это заложено в человеческой природе. Актуализатор объединяет в себе лидерство и эмпатию, способность твердо стоять на своем и прислушиваться ко всему, что его окружало.

## **2. Маска манипулятора**

**Калькулятор** стремится во что бы то ни стало контролировать и управлять всем и вся. Он вводит в заблуждение, обманывает, пытается перехитрить, провести и надуть, запудривая людям мозги. Таким образом, он осуществляет над ними свой контроль. К разновидностям Калькулятора относят Настойчивого продавца, Соблазнителя, Покерного игрока, Мошенника, Шантажиста, Резонера.

**Прилипала** являет собой противоположность Калькулятору. Он подчеркивает собственную зависимость. Он желает быть ведомым, ищет заботы и готов быть одураченным. Он позволяет другим делать за него его работу.

Прилипала проявляет себя в роли Паразита, Нытика, Вечного ребенка, Ипохондрика, Требующего внимания, Беспомощного

## **Лик человека (актуализатор)**

Из Калькулятора развивается Почтительный. Вместо того чтобы использовать и эксплуатировать, он уважает себя и других, воспринимая их как "ты", а не как "оно". Этот человек, придерживающийся позиции ненасилия, имея дело с людьми, всегда выражает по отношению к ним свое глубочайшее почтение.

Комплиментарной противоположностью Почтительного является Понимающий. Такой человек не зависит от других,

подобно Прилипале, а высоко ценит их умения и способности. Он принимает во внимание разные точки зрения, которые могут существовать у разных людей на одни и те же явления, и не требует того, чтобы все думали так, как думает он.

Актуализатор объединяет способности к уважению и пониманию.

### ***3. Маска манипулятора***

**Задира** демонстрирует агрессию, жестокость и недоброжелательность. Он контролирует окружающих при помощи разного рода угроз. Вот его ипостаси: Унижающий, Ненавидящий, Головорез и Угрожающий. Женские образы Задиры могут быть представлены в роли Стервы или Сварливой бабы.

**Славный парень** демонстрирует окружающим свою заботу, любовь и сердечность. Он просто убивает своей добротой. В каком-то смысле с ним гораздо сложнее справиться, чем с Задирой, ведь вы же не можете нападать на Славного парня! И особенно любопытно, что в любом столкновении или конфликте с Задирой Славный парень почти всегда выигрывает. Он предстает перед нами в образах Угодника, Противника насилия, Паиньки, Невмешивающегося, Добродетельного, Того-Кто-Никогда-не-Спросит-что-Ты-Хочешь, Человека-Организатора

### **Лик человека (актуализатор)**

Из Задиры развивается Борец за права. Он рад достойному противнику, но при этом не жесток и не стремится к его подавлению. Он честен, прямодушен и откровенен. Такой человек ставит перед собой цель и движется к ее осуществлению.

Комплиментарной противоположностью Борца за права является Попечитель. Это не подобоострастный Славный парень, всегда такой исполнительный и послушный, а эмоциональный, теплый, дружелюбный, глубоко любящий человек.

Актуализатор интегрирует твердость позиции с заботливостью. Он проявляет силу и прямоту в межличностных отношениях, сохраняя тем не менее при этом внимательность и заботливость к партнеру. Он объединяет в себе агрессивность и мягкость.

#### **4. Маска манипулятора**

**Судья** все время подчеркивает свою критичность, которая нередко перерастает в скептицизм или критиканство. Он не доверяет никому; он склонен осуждать других, обидчив и злопамятен. Разновидности этого типа - Всезнайка, Порицатель, Знаток, Коллекционер обид, Обязывающий, Устыдитель, Сравнивающий, Взыскатель и Осуждающий.

**Защитник** противоположен Судье. Он выражает поддержку и не придирается к недостаткам. Он портит окружающих своим чрезмерным сочувствием и своим нежеланием дать им возможность самостоятельно постоять за себя и самостоятельно защитить себя. Вместо заботы о собственных нуждах он погружается с головой в нужды окружающих, над которыми устанавливает пожизненную опеку. Он может выступать в таких ролях, как Матушка-Наседка, Адвокат, Обеспокоенный-за-Других, Боящийся-за-Других, Пострадавший-За-Других, Мученик, Помощник, Альтруист.

#### **Лик человека (актуализатор)**

Из Судьи развивается Выразитель. Выразитель не осуждает других, но способен решительно выражать свои убеждения.

Комплиментарной противоположностью Выразителя является Гуру. Он не пытается защищать или учить других людей, но старается помочь окружающим людям найти себя и свой путь в этом мире.

Актуализатор способен одновременно выражать чувства и направлять и вести за собой. Это не значит, что он думает за других, это означает, что он думает вместе с ними. Выражая свои взгляды, но при этом предоставляя им выбор самостоятельно принимать решения, он тем самым содействует другим в том, чтобы они помогли себе.

## Приложение 2.

### **Методы преодоления конфликтных взаимоотношений в коллективе**

Для любой группы конфликт между двумя или более её членами – помеха совместному труду. То, что им кажется личным делом, на самом деле затрагивает всех. Миссия примирения конфликтующих лежит на руководителе (старшем).

В организациях часто применяют **прямые методы**:

1. Руководитель поочередно приглашает к себе враждующих и просит каждого изложить суть и причины столкновения. При этом он пресекает всякую попытку очернения и требует только фактов. «Всё плохое, что вы хотели сказать про (имя)....., надо говорить при нем, а не за глаза. Я ещё предоставлю вам такую возможность». Далее руководитель уточняет факты. Как только он независимо от суждения самих конфликтующих приходит к определенному решению, он вызывает обоих, просит их в его присутствии высказать, всё что они считают нужным, прерывает нередко вспыхивающую при этом между ними ссору и объявляет свое решение. Оно может оказаться в пользу одного либо в не пользу обоих; в любом случае руководитель прям, деловит и основывается на авторитете этических традиций и официальных установлений. Его решение служит сигналом: инцидент исчерпан и возвращаться к нему – значит отнимать время и энергию у занятых людей.

2. Руководитель предлагает конфликтующим высказать свои претензии друг к другу при группе, на собрании. Последующее решение он принимает на основе выступлений участников собрания по данному вопросу, и теперь это решение объявляется недовольному (или обоим, если оба недовольны) от лица группы, т.е. как суждение объективное и не подлежащие дальнейшей дискуссии.
3. Если конфликт, несмотря на указанные меры, не утихает, руководитель прибегает к санкциям в отношении конфликтующих (одного либо обоих): от повторных критических замечаний (с глазу на глаз и при группе) до административных взысканий (коль скоро конфликт наносит ущерб производственному процессу).
4. Если это не помогает, руководитель изыскивает способ развести конфликтующих по разным местам работы.

Если участники конфликта люди самокритичные и принципиальные, то прямые методы помогают, однако иногда это может загонять конфликт вглубь и он из «острой» принимает «хроническую» форму.

Здесь могут помочь **косвенные методы угащения конфликтов**  
(из практики психотерапии)

1. **Принцип «выхода чувств».** Если человеку дать беспрепятственно выразить отрицательные эмоции, то постепенно они сами собой сменяются положительными типа «Он такой.....(примерно час негативных высказываний ), но

вообще то в нем есть положительные качества...) Это конечно требует терпения, однако конфликтующий, умиротворенный за счет выхода чувств намного легче принимает разумные и человеческие доводы руководителя (психолога)

**2. Принцип эмоционального возмещения.** Человек обратившийся за помощью с сетованиями на своего недруга должен рассматриваться вами, как это не парадоксально, как страдающее лицо. Как правило, чем более он неправ, тем активнее выгораживает себя перед собственной совестью в качестве мученика или жертвы. Со страданием стоит считаться, будь оно даже несправедливым. Показав, что вы считаетесь с этим, вы уже эмоционально возмещаете удрученное эмоциональное состояние собеседника. Даже доброе слово и похвала этому не помеха. Это даже ключ к его совести. Надо только знать каковы его действительно хорошие черты. Например: «Вы человек по натуре тактичный, как же это бес попутал вас быть таким грубым и жестоким» или так «Знаете ли вы старинную мудрость, что из двух спорящих, неправ тот, кто умнее? А вас все, кстати, считают умным человеком» Важно не льстить конфликтующему, лезть легко распознается и вызывает презрение собеседника, надо сказать о том хорошем. Что в человеке действительно есть! Это бывает достаточно, чтобы высказать целую лавину раскаяния и готовности идти на мировую.

**3. Принцип авторитетного третьего.** Состояние конфликта резко искажает взаимное восприятие враждующих и делает их ожидания по отношению друг к другу очень предвзятыми. Даже в добром слове может слышаться издевка или желание усыпить бдительность, а потом нанести новый удар по самолюбию. Примиряющее, доброе мнение одного из противников о другом может быть передано через третье лицо, авторитетное для обоих. Конечно, всё пропало, если человек узнает, что его хотят так психологически обработать, поэтому 99 процентов надо посвятить каким-то общим темам и лишь 1 процент ударной реплике, звучащей как-то вскользь. Для обиженного человека – положительное суждение о нём со стороны обидчика – это толчок его собственным мыслям в направлении поисков межличностного компромисса.

**4. Принцип обнажение агрессии.** Психолог побуждает партнеров ссориться в его присутствии и достаточно длительное время не пресекает споры. Как правило, при третьем лице она не достигает крайностей. Дав им выговориться, психолог продолжает работы на основе одного из ниже следующих принципов.

**а. Принцип принудительного слушания оппонента.** Каждый из вас, прежде чем ответить оппоненту, должен с предельной ясностью повторить его последнюю реплику. Надо следить, чтобы правило выполнялось точно. Непривычность такой ситуации уменьшает накал взаимного ожесточения и

способствует росту самокритичности спорящих.

**б. Принцип обмена позиций.** Психолог останавливает ссору и просит их поменяться местами. Надо вообразить себя противников и от его лица высказать все претензии. Прием иногда впервые побуждает конфликтующих взглянуть на ссору глазами оппонента, что порой до этого затруднено обидой и гневом. Хотя взгляд со стороны другого – это азбучная истина общения.

### **Приложение 3.**

#### **Советы психолога для студентов, проживающих в общежитии**

**«Общежитие – идеальная школа человеческих отношений»**

#### **Урок 1: Совместить несовместимое**

**Соединить дружелюбие и «разумный эгоизм» в отношении с окружающими поможет уважение к себе и к другим и чувство собственного достоинства**

- Старайтесь быть собой, не «играйте» чужих ролей и не изображайте из себя того, что вам не свойственно
- Будьте искренними и доброжелательными с окружающими
- Учитесь спокойно и уверенно отстаивать свою точку зрения; не соглашаться, если действительно не согласны, лишь бы все были довольны.



## Урок 2: Избежать конфликтов и ссор с соседями

### Поможет выполнение следующих правил:

- Не говорите о других в третьем лице в их присутствии, обращайтесь непосредственно к ним. Человек почувствует себя значимым, не станет подсознательно выискивать в ваших словах второй смысл
- Помните, что сплетни ослабляют сплоченность жителей одной комнаты. И даже если вы не обсуждаете с "чужаками" чего-то заведомо секретного, сам факт того, что ваши ближайшие соседи не участвуют в этих разговорах, вызовет у них ощущение второстепенности. А это — идеальная причина для вражды.
- Не забывайте, что выносить за пределы вашей группы, то, что вы в ней услышали, запрещено. Ведь каждому человеку будет легче открыться, если он будет уверен, что об этом не узнает никто чужой.
- Обсудите график дежурства в комнате, вопросы общего или раздельного питания, договоритесь о правилах посещения гостей.
- При возникновении конфликтов открыто поговорите с Вашим оппонентом, не стоит таить на него зла или «играть в молчанку» и уж тем более, не стоит делать пакости исподтишка

### Урок 3: Быть на высоте

#### **помогут ценные личные качества:**

- Терпимость к чужим привычкам, религии, распорядку дня. Привычка не навязывать свое мировоззрение и обычаи всем подряд.
- Честность с собой и окружающими
- Искренний интерес к соседям, участие в совместных разговорах, если им сейчас скучно, умение предложить совместное развлечение.
- Умение слушать не перебивая — эмоции часто опережают слова, и сами не замечая, мы переводим разговор на себя, а это раздражает. Люди идут на контакт с большей готовностью, если видят, что каждый говорит то, что действительно думает.

#### ***Использованная при составлении заданий литература***

- 1. Гамезо М.В., Домашенко И.А. Атлас по психологии Метод. пособие курсу «Психология человека» М.: Педагогическое общество России, 2004.*
- 2. Сапогова Е.Е. Задачи по общей психологии: Учебное пособие для студентов вузов.- М.: Аспект Пресс, 2001.*

## Содержание

Введение.....	3
Задание 1.....	4
Задание 2.....	6
Задание 3.....	7
Задание 4.....	8
Задание 5.....	9
Задание 6.....	10
Задание 7.....	10
Задание 8.....	12
Задание 9.....	13
Задание 10.....	14
Приложение 1.....	16
Приложение 2.....	20
Приложение 3.....	24

Зинина Снежана Михайловна

## **ПСИХОЛОГИЯ МЕЖЛИЧНОСТНОГО ОБЩЕНИЯ**

Учебно-методическое пособие по использованию учебных фильмов в самостоятельной работе студентов по психологическим дисциплинам

Подписано в печать \_\_\_\_\_  
Формат 60х90 1/16. Бумага газетная. Печать трафаретная.  
Уч.изд.л. \_\_\_\_\_. Усл.печ.л. \_\_\_\_\_. Тираж 200 экз. Заказ № \_\_\_\_\_

---

Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования  
«Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет», 603950,  
Н.Новгород, Ильинская, 65.  
Полиграфцентр ННГАСУ, 603950, Н.Новгород, Ильинская, 65.

