

БПОУ ВО «ВОЛОГОДСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

**Методические рекомендации для самостоятельной работы
по учебной дисциплине**

ПСИХОЛОГИЯ ОБЩЕНИЯ

**Основная профессиональная образовательная программа –
программа подготовки специалистов среднего звена**

**Специальность 44.02.01 Дошкольное образование
(углубленной подготовки)**

ВОЛОГДА

Методические рекомендации для самостоятельной работы разработаны на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности СПО 44.02.01 Дошкольное образование, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от № 1351 от 27.10.2014 г., программы учебной дисциплины Психология общения.

Разработчик:

Шубина Е.В.

преподаватель БПОУ ВО
«Вологодский педагогический колледж»

Одобрено на заседании ПЦК преподавателей психолого-педагогического цикла

Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины «Психология общения»

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- умение применять техники и приемы эффективного общения в профессиональной деятельности;
- умение использовать приемы саморегуляции поведения в процессе межличностного общения;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- знание взаимосвязи общения и деятельности,
- знание целей, функций, видов и уровней общения;
- знание ролей и ролевых ожиданий в общении.
- знание видов социальных взаимодействий;
- знание механизмов взаимопонимания в общении;
- знание техник и приемов общения, правил слушания, ведения беседы, убеждения;
- знание этических принципов общения.
- знание источников, причин, видов и способов разрешения конфликтов.

Раздел 1. Социально-психологические аспекты общения

Тема 1.1. Общение как социально-психологический процесс

Самоанализ «Какой я собеседник?» - 2 ч.

Предметом оценки являются умения и знания, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций:

умение осуществлять самоанализ своей профессиональной роли и личностных особенностей в ролевом взаимодействии,

знание взаимосвязи общения и деятельности,

знание особенностей общения в современном мире.

Тема самоанализа «Какой я собеседник?». Предполагается самостоятельное выполнение заданий по учебнику Н.С.Ефимовой «Психология общения». Задания выполняются в тетради для практических работ по Психологии общения. После каждого задания необходимо написать вывод о своих индивидуальных особенностях. Завершает работу обобщение полученной информации.

Содержание заданий:

Задание 1. Определите уровень своей общительности (тест В.Ф. Ряховского). Ответьте на вопросы опросника. Варианты ответов: да, нет, иногда.

Опросник:

1. Выбивает ли вас ожидание какой-либо встречи из колеи?
2. Вызывает ли у вас смутение и неудовольствие поручение выступить с докладом, сообщением, информацией на каком-либо мероприятии?
3. Не откладываете ли вы визит к врачу до последнего момента?
4. Вам предлагают выехать в другой город на студенческую конференцию. Приложите ли вы максимум усилий, чтобы этого избежать?
5. Любите ли вы делиться своими переживаниями с окружающими людьми?
6. Раздражаетесь ли вы, если незнакомый человек на улице обратился к вам с просьбой или вопросом?
7. Верите ли вы, что существует проблема «отцов и детей» и что людям разных поколений трудно понимать друг друга?
8. Постесняетесь ли вы напомнить знакомому, что он забыл вам вернуть деньги, которые занял несколько месяцев назад?
9. В столовой вам подали недоброкачественное блюдо, промолчите ли вы?
10. Оказавшись один на один с незнакомым человеком, вы не вступите с ним в беседу и будете тяготиться, если первым заговорит он. Так ли это?
11. Вас приводит в ужас любая длинная очередь, где бы она ни была (в магазине, кинотеатре, библиотеке)?
12. Бойтесь ли вы участвовать в какой-либо комиссии по рассмотрению конфликтных ситуаций?
13. У вас есть собственные критерии оценки произведений литературы, искусства, культуры, и чужих мнений на этот счет вы не примете, это так?
14. Услышав где-либо в кулуарах высказывание явно ошибочной точки зрения по хорошо известному вам вопросу, предпочитаете ли вы промолчать и не вступать в спор?
15. Вызывает ли у вас досаду чья-либо просьба помочь разобраться в учебной теме?
16. Охотнее ли вы излагаете свою точку зрения в письменной форме, чем в устной?

Оценка ответов: «да» — 2 балла, «иногда» — 1 балл, «нет» — 0 баллов.

Полученные баллы суммируются, и определяется уровень общительности.

30-32 балла. Вы явно необщительны. Близким вам людям нелегко, вам трудно работать в команде. Старайтесь быть общительнее, контролируйте себя.

25-29 баллов. Вы замкнуты, предпочитаете одиночество, поэтому у вас мало друзей. Необходимость новых контактов выводит вас из равновесия. Однако бывает, что при сильной увлеченности вы раскрываетесь и становитесь общительным. Стоит только захотеть.

19-24 балла. Вы в известной степени общительны и в незнакомой обстановке чувствуете себя вполне уверенно. И все же с новыми людьми сходите с оглядкой. В ваших высказываниях много сарказма. Однако эти недостатки исправимы.

9-18 баллов. Вы весьма общительны, любопытны, любите высказываться по разным вопросам, что иногда вызывает раздражение у окружающих. Охотно знакомитесь с новыми людьми, любите бывать в Центре внимания. Однако вам недостает усидчивости, терпения и решительности, когда сталкиваетесь с серьезными проблемами. При желании вы можете себя заставить не отступать.

4-8 баллов. Вы, должно быть, «рубаха-парень». Всегда в курсе всех дел, любите принимать участие во всех дискуссиях, хотя серьезные темы могут вызвать у вас хандру. Беретесь за любое дело, хотя не всегда можете успешно довести его до конца. По этой причине руководители и коллеги относятся к вам с некоторой опаской и сомнениями. Задумайтесь над этими фактами.

3 балла и менее. Ваша общительность носит болезненный характер. Вы говорливы, многословны, вмешиваетесь в дела, не имеющие к вам никакого отношения. Беретесь судить о проблемах, в которых не компетентны. Бываете вспыльчивы и обидчивы. Окружающим людям трудно с вами. Вам надо поработать над собой и своим характером. Прежде всего, воспитывайте в себе терпеливость и сдержанность, уважительное отношение к людям.

Задание 2. Проанализируйте особенности вашего общения в начале разговора, при его поддержании и окончании. Для этого вспомните, как чаще всего вы общаетесь. Прочитайте и выделите ответы, соответствующие вашему стилю ведения беседы.

Способы начала разговора

А. Начало разговора зависит от:

собеседника, если он первый с вами заговорил;
ситуации, если она требует от вас активности;
цели, если она предусматривает совместное действие.

Б. Начало разговора зависит от:

вашего желания общаться с этим человеком;
вашего настроения вне зависимости от ситуации;
вашей активности вне зависимости от цели, которая может и не предусматривать партнерского взаимодействия.

Поддержание разговора

А. Для поддержания разговора вы:

искренне интересуетесь мнением собеседника;
задаете вопросы, побуждающие собеседника поделиться с вами его знаниями;
внимательно прислушиваетесь к проблемам вашего собеседника.

Б. Для поддержания разговора вы:

рассказываете забавные случаи из жизни своей или других людей;
делитесь своими проблемами;
рассказываете о своих увлечениях, интересах.

Завершение разговора

А. Завершая разговор, вы:

отдадите инициативу первым попрощаться своему собеседнику;
ориентируетесь на реализацию целей своего собеседника;
будете вежливо ждать, пока ваш собеседник выскажется, даже

если спешите.

Б. Завершая разговор, вы:

являетесь инициатором его прекращения;

прощаетесь с собеседником, если ваша цель реализована;

можете прервать его на полуслове, если потеряли интерес к собеседнику.

Если ваши ответы чаще совпадали с вариантами А, то у вас есть явный талант слушателя.

Однако замечали ли вы за собой напряжение, если беседа излишне затянулась?

Проанализируйте эти случаи и попробуйте найти новые способы ведения беседы.

Если ваши ответы совпадали с вариантами Б, то вы — доминантный собеседник, однако

обратите внимание на навыки слушания. Может быть, за излишней активностью в

разговоре вы пропускаете ценную информацию от своих собеседников.

Задание 3. Напишите 7-10 качеств «приятного собеседника» и оцените себя по этим качествам по 10-балльной системе.

Например: умение слушать, тактичность, умение интересно рассказывать, душевность, чувство юмора, содержательность информации и другие.

Попросите ваших знакомых оценить вас по выписанным качествам, используя ту же систему баллов. Сравните ваши представления о себе с мнением других людей о вас.

Если ваше мнение о себе как «приятном собеседнике» совпадает с мнением других людей, то с вами действительно интересно общаться. Если не совпадает, то следует подумать о своей самооценке.

Рекомендуемые источники:

1. Ефимова, Н. С. Психология общения. Практикум по психологии: учебное пособие для СПО / Н. С. Ефимова. – Москва: Инфра-М: Форум, 2015. – 192 с.
2. Бороздина, Г. В. Психология общения: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Г. В. Бороздина, Н. А. Кормнова; под общей редакцией Г. В. Бороздиной. — Москва: Юрайт, 2020. — 463 с. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/450947>
3. Корягина, Н. А. Психология общения: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Н. А. Корягина, Н. В. Антонова, С. В. Овсянникова. — Москва: Юрайт, 2020. — 437 с. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/450805>

Тема 1.2. Социальная перцепция

Анализ ситуаций – 2 ч.

Предметом оценки являются умения и знания, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций:

умение понимать партнера по общению,

знание специфики межличностного обмена информацией,

знание механизмов и эффектов социальной перцепции.

Тема «Механизмы и эффекты восприятия собеседника».

Необходимо проанализировать конкретные ситуации, предложенные по вариантам.

Задание выполняется письменно в тетради для практических работ. Основным критерием при оценке письменных работ является не только описание личности собеседника, но и понимание эффектов и механизмов социальной перцепции при взаимодействии. Ответ студента должен содержать характеристику человека и описание механизмов, эффектов социальной перцепции, повлиявших на выбор данного решения. Необходимо обосновать выбор того или иного механизма и эффекта социальной перцепции.

1 вариант

Подберите подходящие эпитеты для характеристики человека, о котором вы знаете: год рождения 1978, место рождения – Лондон; пол — мужской; увлечение — рыбалка.

Какой он человек? С какими феноменами восприятия человека вы здесь встретились?

2 вариант

Продолжите характеристику человека, о котором вам известно, что он умен, ему 40 лет, он является руководителем своей фирмы... С какими феноменами восприятия человека вы здесь встретились?

Рекомендуемые источники:

1. Ефимова, Н. С. Психология общения. Практикум по психологии: учебное пособие для СПО / Н. С. Ефимова. – Москва: Инфра-М: Форум, 2015. – 192 с.
2. Бороздина, Г. В. Психология общения: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Г. В. Бороздина, Н. А. Кормнова; под общей редакцией Г. В. Бороздиной. — Москва: Юрайт, 2020. — 463 с. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/450947>
3. Корягина, Н. А. Психология общения: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Н. А. Корягина, Н. В. Антонова, С. В. Овсянникова. — Москва: Юрайт, 2020. — 437 с. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/450805>

Тема 1.3. Интерактивный аспект общения

Конспект источников – 2 ч.

Предметом оценки являются умения и знания, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций:

умение осуществлять самостоятельный поиск и анализ информации по заданному вопросу,

знание ролевых ожиданий в общении,

знание сущности интеракции,

знание основных концепций взаимодействия.

Содержание задания:

На основе материалов учебников по психологии общения и дополнительной литературы составьте конспект основных концепций взаимодействия. В конце конспекта обязательна ссылка на конспектируемые источники информации.

Варианты теорий: транзакционный анализ (Э.Берн), символический интеракционизм (Д.Мид), теория обмена (Хоманс), теория управления впечатлениями и т.д.

Требования к конспекту

Конспект воспроизводит не только мысли оригинала, но и связь между ними.

Конспект сохраняет черты деления текста на части, свойственные оригиналу.

Конспект сжимает «уплотняет» оригинальный текст.

Рекомендуемые источники:

1. Ефимова, Н. С. Психология общения. Практикум по психологии: учебное пособие для СПО / Н. С. Ефимова. – Москва: Инфра-М: Форум, 2015. – 192 с.
2. Лавриненко, В. Н. Психология общения: учебник и практикум для среднего профессионального образования / В. Н. Лавриненко, Л. И. Чернышова; под редакцией В. Н. Лавриненко, Л. И. Чернышовой. — Москва: Юрайт, 2018. — 350 с. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/413808>

Тема 1.4. Коммуникативный аспект общения

Самоанализ – 2 ч.

Предметом оценки являются умения и знания, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций:

умение понимать партнера по общению,

знание структуры коммуникации и условий установления контакта,

знание видов психологической обратной связи,

*знание основных средств коммуникации,
знание специфики межличностного обмена информацией.*

Тема самоанализа «Психологический автопортрет личности».

Необходимо письменно выполнить задания, предложенные ниже. После каждого задания напишите вывод о своих индивидуальных особенностях. Завершает работу составление резюме – психологического автопортрета личности.

Содержание заданий:

Задание 1. Понаблюдайте за тем, как вы слушаете окружающих вас людей. А как слушают вас? Какие особенности вы для себя отметили? Запишите результаты своих наблюдений, когда слушаете вы и когда слушают вас.

«Я слушаю:»

«Меня слушают:»

Задание 2. Представьте себя, слушающего разных людей в различных обстоятельствах. Попробуйте коротко в виде формулы обозначить свои фильтры или «Я-слушания»: «я тебе не верю», «нравлюсь ли я тебе», «я хочу тебе помочь», «мне нравится все, что ты говоришь», «я тебя не слушаю», «я обижен» и т.д. Запишите названия ваших фильтров, симпатичных вам и не очень. Постарайтесь осознать, для чего они вам нужны.

Задание 3. Определите правила беседы, продолжив фразу. Если к вам обращаются, то вы должны ... Если с вами разговаривают, то вы должны ... Если другой человек не слышит заданного вами вопроса, то вы должны ...

Если участники беседы значительно старше вас, то вы должны ... Если вы не можете сказать ничего уместного, то ...

Задание 4. Составьте психологический автопортрет, выделяя свои достоинства, которыми могли бы заинтересовать потенциальных работодателей.

Рекомендуемые источники:

1. Ефимова, Н. С. Психология общения. Практикум по психологии: учебное пособие для СПО / Н. С. Ефимова. – Москва: Инфра-М: Форум, 2015. – 192 с.
2. Лавриненко, В. Н. Психология общения: учебник и практикум для среднего профессионального образования / В. Н. Лавриненко, Л. И. Чернышова; под редакцией В. Н. Лавриненко, Л. И. Чернышовой. — Москва: Юрайт, 2018. — 350 с. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/413808>

Раздел 2. Личная и профессиональная эффективность в межличностном общении

Тема 2.1. Социальные роли и ролевые ожидания

Эссе – 2 ч.

Предметом оценки являются умения и знания, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций:

умение осуществлять самоанализ своей профессиональной роли и личностных особенностей в ролевом взаимодействии,

умение ставить цели саморазвития и самосовершенствования в профессиональной деятельности.

знание статусно-ролевых характеристик личности,

знание профессиональных ролей учителя,

знание особенностей освоения социальной роли личностью,

знание ролевых ожиданий в общении.

Тема эссе «Освоение социальной роли воспитателя». Перед выполнением работы необходимо повторить аспекты освоения социальной роли (технический и смысловой), проанализировать возрастные аспекты освоения социальной роли и значение образовательного учреждения в профессионализации студентов. Затем описать свой опыт освоения социальной роли педагога в настоящий момент.

Эссе предполагает выражение автором своей точки зрения, субъективной личной оценки предмета рассуждения, дает возможность нестандартного (творческого), оригинального освещения материала; часто это разговор вслух, выражение эмоций и образность.

Возможная структура эссе: Вступление, основная часть, заключение.

Требования к эссе.

1. Эссе должно восприниматься как единое целое, идея должна быть ясной и понятной.
2. Эссе должно иметь грамотное композиционное построение, быть логичным четким по структуре.
3. Каждый абзац эссе должен содержать только одну основную мысль.
4. Эссе должно показывать, что его автор знает и осмысленно использует понятие, термины, обобщения, идеи.
5. Эссе должно содержать убедительную аргументацию заявленной по проблеме позиции.

Рекомендуемые источники:

1. Бороздина, Г. В. Психология общения: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Г. В. Бороздина, Н. А. Кормнова; под общей редакцией Г. В. Бороздиной. — Москва: Юрайт, 2020. — 463 с. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/450947>
2. Корягина, Н. А. Психология общения: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Н. А. Корягина, Н. В. Антонова, С. В. Овсянникова. — Москва: Юрайт, 2020. — 437 с. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/450805>

Тема 2.2. Этические принципы общения

Проектное задание – 3 ч.

Предметом оценки являются умения и знания, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций:

умение осуществлять самоанализ своей профессиональной роли и личностных особенностей в ролевом взаимодействии,

умение ставить цели саморазвития и самосовершенствования в профессиональной деятельности,

знание особенностей общения в современном мире,

знание структуры коммуникации и условий установления контакта,

знание качеств личности учителя, влияющих на педагогическое общение,

знание целеполагания и его роли в личностном развитии.

Тема «Воспитание социально-психологической культуры личности». Задание выполняется самостоятельно каждым студентом в письменной форме.

Содержание задания:

Составьте программу самовоспитания социально-психологической культуры. Программа должна содержать характеристику уровня социально-психологической культуры студента (на основе самооценки, можно опираться на полученные ранее результаты диагностики). В программе необходимо отразить цели самовоспитания (формирование качеств, которые вы хотели бы у себя развивать), способы самовоспитания (каким образом вы будете развивать у себя эти качества), самоконтроль (как будете отслеживать формирование у себя указанных качеств), сроки реализации программы (на какое время рассчитана программа – месяц, полгода, год, 5 лет). При оценке работ обращается внимание на следующие критерии: умение осуществлять самоанализ личностных особенностей и ставить цели саморазвития, отражение требований профессии, аргументация выдвинутых положений, логика изложения, конкретность, лаконичность, доступность осуществления.

Тема 2.3. Приемы саморегуляции поведения в процессе межличностного общения

Упражнение – 1 ч.

Предметом оценки являются умения и знания, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций:

умение ставить цели саморазвития и самосовершенствования в профессиональной деятельности.

знание целеполагания и его роли в личностном развитии.

Содержание задания: студенты последовательно выполняют задания. Ответы записывают в тетради. После выполнения упражнения пишут вывод о значении данного вида деятельности для их саморазвития.

1) Запишите список всего того, что вы хотите достичь в этой жизни (заметьте: не можете, а хотите достичь).

2) Когда диапазон имеющихся возможностей уже определен, необходимо сделать выбор. Фактически это означает, что вы решаете направить усилия на одно (или несколько) возможных направлений, отказавшись от других.

3) Уточнение, конкретизация цели.

4) Установление временных границ.

5) Анализ последствий.

6) Ресурсы для достижения цели.

7) Препятствия и их преодоление.

8) Этапы достижения цели.

9) Девиз на ближайшее время для достижения цели.

Раздел 3. Социальная психология конфликта

Тема 3.1. Конфликт как особая форма взаимодействия

Анализ конфликта – 2 ч.

Предметом оценки являются умения и знания, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций:

умение понимать партнера по общению,

умение осуществлять самоанализ и регуляцию своего эмоционального состояния,

умение выбрать эффективную стратегию разрешения конфликтной ситуации,

знание специфики межличностного обмена информацией,

знание сущности и структуры конфликта,

знание стратегий взаимодействия в конфликте.

Составление Карты конфликта (задание выполняется письменно).

Вспомните конфликт, участником которого вы являлись. Проанализируйте его предмет, требования оппонентов друг к другу, интересы и опасения оппонентов, заполните предлагаемую Карту конфликта. В карте конфликта верхняя часть относится к вам (опишите свои интересы и опасения в конфликте, требования к оппоненту), нижняя часть карты – это описание позиции оппонента в конфликте (укажите, кто является оппонентом, его интересы и опасения, его требования к вам). После заполнения Карты проанализируйте и запишите ниже разрешение данного конфликта, определите стратегию взаимодействия и предложите эффективные способы разрешения конфликтной ситуации на основе проведенного анализа.

Материалы к занятию:

Карта конфликта

Интересы	Я	Опасения
Требования к оппоненту		
Предмет конфликта		
Требования к оппоненту		
Интересы	Оппонент	Опасения

Рекомендуемые источники:

1. Лавриненко, В. Н. Психология общения: учебник и практикум для среднего профессионального образования / В. Н. Лавриненко, Л. И. Чернышова; под редакцией В. Н. Лавриненко, Л. И. Чернышовой. — Москва: Юрайт, 2018. — 350 с. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/413808>
2. Ефимова, Н. С. Психология общения. Практикум по психологии: учебное пособие для СПО / Н. С. Ефимова. — Москва: Инфра-М: Форум, 2015. — 192 с.