

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ВОЛОГОДСКОЙ ОБЛАСТИ
БОУ СПО ВО «ВОЛОГОДСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

Психология общения

Методические указания и контрольные задания
для студентов-заочников образовательных учреждений
среднего профессионального образования
по специальности 040101 Социальная работа

Вологда
2012

Методические указания составлены в соответствии с учебно-методическим комплексом по дисциплине Психология общения по специальности 040101 Социальная работа Шубиной Е.В.

Составитель:

Рецензенты:

Введение

Учебно-методический комплекс «Психология общения» разработан в соответствии с государственными требованиями к минимуму содержания и уровню подготовки выпускников по специальности 041001 Социальная работа.

Психология общения принадлежит к дисциплинам общего гуманитарного и социально-экономического цикла, является дисциплиной по выбору.

Цель учебной дисциплины: формирование у будущих специалистов базового уровня социально-психологической компетентности как неотъемлемой части их профессионализма. Знания и навыки, полученные в ходе изучения данного курса, помогут студентам освоить более сложные, профессиональные уровни общения социального работника.

Структура данной дисциплины представлена в виде двух разделов. В первом разделе «Социально-психологические аспекты общения» раскрываются основные компоненты общения: социальная перцепция, интерактивный и коммуникативный компонент общения, изучаются основные техники и приемы общения.

Во втором разделе «Личная и профессиональная эффективность в межличностном общении» рассматриваются вопросы ролевых ожиданий в общении; этические принципы общения; источники, причины, виды и способы разрешения конфликтов. Студенты знакомятся с приемами саморегуляции поведения в процессе межличностного общения и учатся применять их на практике.

В процессе обучения студенты выполняют следующие виды работ:

- работу с источниками информации, с использованием современных средств коммуникации;
- критическое осмысление актуальной психологической информации, поступающей из разных источников, формулирование на этой основе собственных заключений и оценочных суждений;
- выполнение упражнений, предполагающих самоанализ и самооценку коммуникативных умений и личностных особенностей.

В учебном плане по заочной форме обучения предусмотрено 5 аудиторных занятий (8 часов обзорных лекций и 2 часа – зачет), 47 часов самостоятельной работы.

Предполагаемые формы контроля по курсу — контрольная работа в 11 семестре, зачет. Промежуточный контроль проводится в форме защиты самостоятельно выполненных контрольных работ по заданным темам, итоговый контроль осуществляется путем сдачи зачета. Зачетные требования сводятся к следующему: умение студента четко и ясно излагать ответ по теоретическому вопросу контрольной работы; ответить на дополнительно задаваемые вопросы преподавателя; знание основной терминологии по предмету и применение этих знаний в письменных ответах проверочной

работы; умение осуществлять самоанализ профессиональных и личностных особенностей в общении и ставить цели саморазвития.

При проверке усвоения программы акцент делается на усвоении базовых психологических терминов, гибкость знаний, умение применять их в практической деятельности. Изучение данного курса тесно связано с такими разделами психологии как общая, социальная, психология личности.

В результате изучения учебной дисциплины «Психология общения» студент должен уметь:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- цели, функции, виды и уровни общения;
- роли и ролевые ожидания в общении;
- виды социальных взаимодействий;
- механизмы взаимопонимания в общении;
- техники и приемы общения, правила слушания, ведения беседы, убеждения;
- этические принципы общения;
- источники, причины, виды и способы разрешения конфликтов.

Программа учебной дисциплины

Методические указания: большинство изучаемых тем предусматривает выполнение самостоятельной работы студентами. Самостоятельная работа предполагает изучение теоретических вопросов по теме, самопроверку изученного с помощью контрольных вопросов, выполнение практических упражнений и заданий. Список рекомендуемой литературы представлен в конце УМК. Выполнение самостоятельной работы планируется как во время сессии (согласно логике изучаемого материала и графику учебного процесса), так и в межсессионное время. Так, во время 11 семестра студенты пишут контрольную работу, во время 12 семестра выполняют задания. Результат самостоятельной работы студента оценивается на зачете в 12 семестре. Для повышения эффективности усвоения рекомендуется делать конспекты по указанным вопросам и письменно выполнять предложенные упражнения. После выполненных заданий по одной теме должен быть сделан вывод о значении данной работы для саморазвития. После выполненной работы необходимо написать рефлексивный отчет о возможностях применения полученных знаний для личностного и профессионального развития. При возникновении затруднений студенты могут обратиться к педагогу за консультацией.

Раздел 1. Социально-психологические аспекты общения

Студент должен владеть знаниями:

- о целях, функциях, видах и уровнях общения;
- о видах социальных взаимодействий;
- о механизмах взаимопонимания в общении;
- о техниках и приемах общения, правилах слушания, ведения беседы, убеждения.

Владеть умением:

- применять техники и приемы эффективного общения в профессиональной деятельности.

Тема 1.1. Общение как социально-психологический процесс

Понятие общения. Взаимосвязь общения и деятельности. Структура, функции, виды общения. Особенности общения в современном мире. Уровни общения. Критерии удовлетворенности общением.

Основные понятия: общение, общительность, коммуникация, перцепция, интеракция, вербальное общение, невербальное общение, конфликт.

Вопросы для повторения:

- 1) Что такое содержание, цели и средства общения?
- 2) Виды общения по содержанию, средствам и целям.
- 3) Чем отличается непосредственное общение от опосредованного общения?
- 4) Что вы знаете об основных подходах к структуре общения?
- 5) В чем сущность конвенционального уровня общения?
- 6) Какие уровни общения находятся ниже конвенционального?
- 7) Какие уровни общения находятся выше конвенционального?

- 8) Какой уровень общения предпочитают влюбленные?
9) На каком уровне осуществляются реальные деловые контакты? Почему?
Приведите примеры.
10) Что делает общение формальным?

Задания для индивидуальной работы

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 смятение 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 приемлете, 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 сходитесь с оглядкой. В ваших высказываниях много сарказма. Однако эти недостатки исправимы.

9-13 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.

Тема 1.2. Социальная перцепция

Сущность социальной перцепции. Механизмы социальной перцепции. Имидж личности как воспринимаемый и передаваемый образ. Механизмы взаимопонимания в общении. Эффекты восприятия. Особенности формирования социальных установок.

Основные понятия: социальная перцепция, эмпатия, идентификация, каузальная атрибуция, аттракция, социальная рефлексия, эффект ореола, стереотипизация, эффект первичности - недавности, социальная установка, аттитюд.

Вопросы для повторения:

1. Каковы функции восприятия в процессе общения?
2. Посредством каких механизмов происходит восприятие знакомых и незнакомых людей?
3. Что такое “ошибки восприятия”? Чем они обусловлены?
4. Что такое эмпатия, идентификация и рефлексия?

Задания для индивидуальной работы

Задание 1. Имидж личности социального работника. Необходимо самостоятельно подобрать информацию по данному вопросу и результат представить в виде схемы, таблицы, рисунка, эссе, творческой работы – на выбор студента.

Задание 2. Определите свою ведущую систему восприятия и выполните тест «Один раз увидеть или услышать».

Инструкция: У каждого из нас есть ведущие органы чувств, которые быстрее и чаще остальных реагируют на сигналы и раздражители внешней среды.

Эта психологическая игра поможет вам расшифровать, какие органы чувств скорее «откликаются» при ваших контактах с окружающим миром.

Запишите номера вопросов, на которые вы ответили «да».

- 1) Люблю наблюдать за облаками и звездами.
- 2) Часто напеваю себе потихоньку.
- 3) Не признаю моду, которая неудобна.
- 4) Обожаю ходить в сауну.
- 5) В автомашине для меня важен цвет.
- 6) Узнаю по шагам, кто вошел в комнату.
- 7) Меня развлекает подражание диалектам.
- 8) Много времени посвящаю своему внешнему виду.
- 9) Люблю принимать массаж.
- 10) Когда есть свободное время, люблю рассматривать людей.
- 11) Плохо себя чувствую, когда не наслаждаюсь движением.
- 12) Видя платье в витрине, знаю, что мне будет в нем хорошо.
- 13) Когда услышу старую мелодию, ко мне возвращается прошлое.
- 14) Часто читаю во время еды.
- 15) Очень часто разговариваю по телефону.
- 16) Я склонна к полноте.

- 17) Предпочитаю слушать рассказ, который кто-то читает, чем читать самой.
- 18) После плохого дня мой организм в напряжении.
- 19) Охотно и много фотографирую.
- 20) Долго помню, что мне сказали приятели и знакомые.
- 21) Легко отдаю деньги за цветы, потому что цветы украшают жизнь.
- 22) Вечером люблю принять горячую ванну.
- 23) Стараюсь записывать свои личные дела.
- 24) Часто разговариваю сама с собой.
- 25) После длительной езды на машине долго прихожу в себя.
- 26) Тембр голоса многое говорит мне о человеке.
- 27) Очень часто оцениваю людей по манере одеваться.
- 28) Люблю потягиваться, расправлять конечности, разминаться.
- 29) Слишком твердая или слишком мягкая постель — для меня это мука.
- 30) Мне нелегко найти удобные туфли.
- 31) Очень люблю ходить в кино.
- 32) Узнаю когда-либо виденные лица даже через годы.
- 33) Люблю ходить под дождем, когда капли стучат по зонтику.
- 34) Умею слушать то, что мне говорят.
- 35) Люблю танцевать, а в свободное время заниматься спортом или гимнастикой.
- 36) Когда близко тикает будильник, не могу уснуть.
- 37) У меня неплохая стереоаппаратура.
- 38) Когда слышу музыку, отбиваю такт ногой.
- 39) На отдыхе не люблю осматривать памятники архитектуры.
- 40) Не выношу беспорядок.
- 41) Не люблю синтетические ткани.
- 42) Считаю, что атмосфера в комнате зависит от освещения.
- 43) Часто хожу на концерт.
- 44) Пожатие руки много говорит мне о данной личности.
- 45) Охотно посещаю галереи и выставки.
- 46) Серьезная дискуссия — это захватывающее дело.
- 47) Через прикосновение можно сказать больше, чем словами.
- 48) В шуме не могу сосредоточиться.

Подсчитайте, в каком разделе больше цифр.

Тип А: 1, 5, 8, 10, 12, 14, 19, 21, 23, 27, 31, 32, 39, 40, 42, 45 видеть.

Тип Б: 3, 4, 9, 11, 16, 18, 22, 25, 28, 29, 30, 35, 38, 41, 44, 47 ощущать.

Тип С: 2, 6, 7, 13, 15, 17, 20, 24, 26, 33, 34, 36, 37, 43, 46, 48 слышать.

Добавим, что речь человека тоже может подсказать, к какому типу он принадлежит.

Тип А (визуал) часто употребляет слова и фразы, которые связаны со зрением, с образами и воображением. Например: «не видела этого», «это, конечно, проясняет все дело», «заметила прекрасную особенность». Рисунки,

образные описания, фотографии говорят визуалу больше, чем слова. Все, что можно увидеть, воспринимается им лучше.

Тип Б (ощущать, осязать). Он использует другие слова и определения, например: «не могу этого понять», «атмосфера в квартире невыносимая», «ее слова глубоко меня тронули», «подарок был для меня чем-то похожим на теплый дождь». Чувства и впечатления людей типа Б касаются главным образом того, что относится к прикосновению, интуиции, догадке. В разговоре их интересуют внутренние переживания.

Тип С (аудиал). «Не понимаю, что мне говоришь», «не выношу таких громких мелодий». Большое значение для аудиала имеют: звуки, слова, музыка, шумовые эффекты.

Сходство типов может способствовать любви, несовпадение порождает конфликты и недоразумения. Человек узнает, что его любят:

Тип А (видеть) — по тому, как на него смотрят.

Тип Б (ощущать) — по тому, как его касаются, ласкают.

Тип С (слышать) — по тому, что ему говорят.

Задание 3. 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 4. 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.

Тема 1.3. Интерактивный аспект общения.

Сущность интеракции. Единицы взаимодействия. Стратегии взаимодействия. Взаимодействие как организация совместной деятельности. Понятие и виды психологической совместимости.

Основные понятия: интеракция, акт, транзакция, психологическая совместимость, экстраверсия, интроверсия, мобильность, ригидность, доминантность, компромисс, избегание, приспособление, сотрудничество, конкуренция.

Вопросы для повторения:

- 1) Какая сторона общения связана с деятельностью?
- 2) В чем сущность транзактного анализа Э. Берна?
- 3) Каково поведение человека, находящегося в Я-состоянии Ребенка?
- 4) Каково поведение человека, находящегося в Я-состоянии Родителя?
- 5) Каково поведение человека, находящегося в Я-состоянии Взрослого?

Задания для индивидуальной работы

Задание 1. Подготовка сообщений о транзакционном анализе и символическом интеракционизме как концепциях взаимодействия.

Задание 2. 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 3. Проверьте свою компетентность. Подготовьте и проведите беседу по выбранной заранее теме. Критериями оценки послужат четкость следования правилам и способность применять навыки эффективного общения.

Задание 4. Выполните тест «Три Я» и определите, какая позиция — Родителя, Взрослого или Ребенка для вас является ведущей.
Инструкция: оцените в баллах от 0 до 10 следующие высказывания.

1. Мне порой не хватает выдержки.
2. Если мои желания мешают мне, то я умею их подавлять.
3. Родители, как более зрелые люди, должны устраивать семейную жизнь своих детей.
4. Я иногда преувеличиваю свою роль в каких-либо событиях.
5. Меня провести нелегко.
6. Мне бы понравилось быть воспитателем.
7. Бывает, мне хочется подурачиться, как маленькому.
8. Думаю, что я правильно понимаю все происходящие события.
9. Каждый должен выполнять свой долг.
10. Нередко я поступаю не так, как надо, а так, как хочется.
11. Принимая решение, я стараюсь продумать его последствия.
12. Наше поколение должно учиться у старших, как ему жить.
13. Я, как и многие люди, бываю обидчив.
14. Мне удастся видеть в людях больше, чем они говорят о себе.
15. Дети должны следовать указаниям родителей.
16. Я — увлекающийся человек.
17. Мой основной критерий оценки человека — объективность.
18. Мои взгляды непоколебимы.
19. Бывает, что я не уступаю в споре лишь потому, что не хочу уступать.
20. Правила оправданны лишь до тех пор, пока они полезны.
21. Люди должны соблюдать все правила независимо от обстоятельств.

Подсчитайте сумму баллов отдельно по вопросам:

Вопросы: 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19. Позиция ребенка Д.

Вопросы: 2, 5, 8, 11, 14, 17, 20. Позиция взрослого В.

Вопросы: 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21. Позиция родителя Р.

Расположите результаты в порядке убывания и запишите формулу своих социальных ролей.

ВДР — вы обладаете развитым чувством ответственности, в меру импульсивны и не склонны к назиданиям и поучениям. Вам можно пожелать лишь сохранять эти качества впредь. Они помогут вам в деле, связанном с общением, коллективным трудом, творчеством.

РДВ, РВД. Категоричность и самоуверенность противопоказаны, например, медицинскому работнику, педагогу, организатору, то есть всем тем, кто в основном имеет дело с людьми, а не с машинами. Сочетание РДВ способно осложнить жизнь его обладателю. Родитель с детской непосредственностью режет «правду-матку», ни в чем не сомневаясь и не заботясь о последствиях. Но и тут нет повода для уныния. Если вас не привлекают организаторская работа, шумные компании и вы предпочитаете побыть наедине с книгой или журналом, то все в порядке. Если же нет и вы захотите передвинуть свое Р на второе или третье место, то это вполне осуществимо.

ДВР, ДРВ — вполне приемлемый вариант, скажем, для научной работы. А. Эйнштейн шутливо объяснял причины своих научных успехов тем, что он развивался медленно и над многими вопросами задумывался лишь тогда, когда люди обычно перестают о них думать. Но некая непосредственность хороша лишь до определенной степени. Если она начинает мешать делу, пора взять эмоции под контроль.

Тема 1.4. Коммуникативный аспект общения

Понятие коммуникации. Психологическая обратная связь. Коммуникативные барьеры. Феномены межличностного влияния. Специфика межличностного обмена информацией. Субъективные каналы восприятия и передачи информации. Психологические способы воздействия: внушение, убеждение.

Вербальная и невербальная коммуникация. Нереклексивное и рефлексивное слушание. Невербальная коммуникация: кинетика, паралингвистика, экстралингвистика, проксемика, визуальное общение.

Техники и приемы общения: умение слушать, ведение беседы.

Основные понятия: коммуникация, обратная связь, коммуникативный барьер, модальность восприятия, кинестетик, аудиал, визуал, внушение, убеждение, заражение, хронотип, вербальная и невербальная коммуникация, речь устная и письменная, диалогическая, монологическая, техника общения, рефлексивное и нереклексивное слушание, кинетика, паралингвистика, экстралингвистика, проксемика, визуальное общение, беседа.

Вопросы для повторения:

- 1) Перечислите функции коммуникации в общении.
- 2) Как соотносятся вербальные и невербальные средства общения?
- 3) Что происходит с информацией в ходе общения?
- 4) Какие виды психологических барьеров вы знаете?
- 5) Перечислите функции психологических барьеров.

- 6) Какие вы можете предложить пути преодоления социально-психологических барьеров?
- 7) Назовите основные элементы вербального общения и охарактеризуйте их.
- 8) В чем заключается роль обратной связи при передаче информации?
- 9) Какие вы знаете виды вопросов?
- 10) Чем отличается профессиональное умение слушать от непрофессионального умения слушать?

Задания для индивидуальной работы

Задание 1. Составление резюме – психологического автопортрета личности: необходимо описать свои качества, умения, способности, характеризующие вас как собеседника.

Задание 2. Изучение вопроса «Воспитание социально-психологической культуры личности», составление программы по самовоспитанию социально-психологической культуры. В программе необходимо отразить цели самовоспитания (формирование качеств, которые студент хотел бы у себя развивать), способы самовоспитания (каким образом будут развивать у себя эти качества), самоконтроль (как будут отслеживать формирование у себя указанных качеств), сроки реализации программы (на какое время рассчитана программа – месяц, полгода, год, 5 лет).

Задание 3. Составление записей удачных дел, мыслей, способствовавших улучшению взаимопонимания с другими людьми. Записывайте философские изречения, цитаты, высказывания, которые помогают в понимании себя и других людей.

Раздел 2. Личная и профессиональная эффективность в межличностном общении

Студент должен владеть знаниями:

- о ролях и ролевых ожиданиях в общении;
- об этических принципах общения;
- об источниках, причинах, видах и способах разрешения конфликтов.

Владеть умением:

- использовать приемы саморегуляции поведения в процессе межличностного общения.

Тема 2.1. Социальные роли и ролевые ожидания

Понятие, виды, функции, основные характеристики социальной роли. Ролевые ожидания. Влияние социальной роли на развитие личности. Особенности освоения социальных ролей.

Основные понятия: социальная роль, ролевые предписания и ролевые ожидания, масштаб роли, статус, роль индивидуально-типическая и социально-типическая, амплуа, формальная и межличностная роль, предписанная и приобретенная роль, технический и смысловой аспект освоения социальной роли.

Вопросы для повторения

1. Что такое актуальная роль и ролевой веер? Какова ваша актуальная роль в данный момент?

2. Какое значение имеет рефлексия в профессиональной деятельности социального работника?

Задания для индивидуальной работы

Задание 1. Написание эссе на тему «Освоение роли социального работника».

Задание 2. Проанализируйте свои социальные роли (сын, дочь, мать, гражданин, студент и т.д.), права и обязанности, которые с ними связаны, реализуемые ожидания свои и окружающих. Для наглядности заполните таблицу 6.

Анализ социальных ролей

РОЛЬ	ПРАВА	ОБЯЗАННОСТИ	МОИ ОЖИДАНИЯ	ОЖИДАНИЯ ОКРУЖАЮЩИХ
Студент	Получать образование	Хорошо учиться

Если у вас нет противоречий в содержании выполняемой социальной роли, то вы живете в гармонии с собой и окружающими людьми. Если же противоречия есть, то об этом следует задуматься.

Тема 2.2. Этические принципы общения

Понятие социальные нормы, экспектации. Интериоризация социальных норм. Этикет. Этические принципы и нормы. Этические принципы общения. Коммуникативная культура.

Основные понятия: социальная норма, экспектация, санкция, интериоризация, этикет, коммуникативная культура.

Вопросы для повторения:

1) Какие этические принципы являются основными в профессиональном общении социального работника?

2) Что такое коммуникативная культура личности?

3) Какие компоненты составляют коммуникативную культуру социального работника?

Задания для индивидуальной работы

Задание 1. Познакомьтесь с методикой «Самооценка», выполните ее. Самооценка связана с одной из центральных потребностей человека — потребностью в самоутверждении, со стремлением человека найти свое место в жизни, утвердить себя как члена общества в глазах окружающих и в своем собственном мнении. Самооценка формируется в онтогенезе под влиянием оценки окружающих. У личности постепенно складывается собственное отношение к себе, ее самооценка в целом, а также отдельных форм своей активности: общения, поведения, деятельности, переживаний.

В методике «Самооценка» содержатся четыре блока качеств, каждый из которых отражает один из уровней активности личности:

I Межличностные отношения, общение.

II Поведение.

III Деятельность.

IV Переживания, чувства.

Внимательно прочитайте набор качеств. Выделите наиболее ценные (идеальные) для вас качества. В итоге вы должны получить четыре набора идеальных качеств.

Внимательно рассмотрите качества личности, выделенные вами, и подчеркните среди них такие, которыми вы обладаете, то есть реальные качества.

I. Межличностные отношения, общение.

Вежливость — соблюдение правил приличия, учтивость.

Заботливость — мысли или действия, направленные на благополучие людей; попечение, уход.

Искренность — выражение подлинных чувств, правдивость, откровенность.

Коллективизм — способность поддерживать общую работу, общие интересы, коллективное начало.

Отзывчивость — готовность отозваться на чужие нужды.

Радухие — сердечное, ласковое отношение, соединенное с гостеприимством, с готовностью чем-нибудь услужить.

Сочувствие — отзывчивое, участливое отношение к переживаниям, несчастью людей.

Тактичность — чувство меры, создающее умение вести себя в обществе, не задевать достоинства людей.

Терпимость — умение без вражды относиться к чужому мнению, характеру, привычкам.

Чуткость — отзывчивость, сочувствие, способность легко понимать людей.

Доброжелательность — желание добра людям, готовность содействовать их благополучию.

Приветливость — способность выражать чувство личной приязни.

Обаятельность — способность очаровывать, притягивать к себе.

Общительность — способность легко входить в общение.

Обязательность — верность слову, долгу, обещанию.

Ответственность — необходимость, обязанность отвечать за свои поступки и действия.

Откровенность — открытость, доступность для людей.

Справедливость — объективная оценка людей в соответствии с истиной.

Совместимость — умение соединять свои усилия с активностью других при решении общих задач.

Требовательность — строгость, ожидание от людей выполнения своих обязанностей, долга

II. Поведение

Активность — проявление заинтересованного отношения к окружающему миру и самому себе, к делам коллектива, энергичные поступки и действия.

Гордость — чувство собственного достоинства.

Добродушие — мягкость характера, расположение к людям.

Порядочность — честность, неспособность совершать подлые и антиобщественные поступки

Смелость — способность принимать и осуществлять свои решения без страха.

Твердость — умение настоять на своем, не поддаваться давлению, непоколебимость, устойчивость.

Уверенность — вера в правильность поступков, отсутствие колебаний, сомнений.

Честность — прямота, искренность в отношениях и поступках.

Энергичность — решительность, активность поступков и действий.

Энтузиазм — сильное воодушевление, душевный подъем.

Добросовестность — честное выполнение своих обязанностей.

Инициативность — стремление к новым формам деятельности.

Интеллигентность — высокая культура, образованность, эрудиция.

Настойчивость — упорство в достижении целей.

Решительность — непреклонность, твердость в поступках, способность быстро принимать решения, преодолевая внутренние колебания.

Принципиальность — умение придерживаться твердых принципов, убеждений, взглядов на вещи и события.

Самокритичность — стремление оценивать свое поведение, умение вскрывать свои ошибки и недостатки.

Самостоятельность — способность осуществлять действия без чужой помощи, своими силами.

Уравновешенность — ровный, спокойный характер, поведение 20.

Целеустремленность — наличие ясной цели, стремление ее достичь.

III. Деятельность

Вдумчивость — глубокое проникновение в суть дела.

Деловитость — знание дела, предприимчивость, толковость.

Мастерство — высокое искусство в какой-либо области.

Понятливость — умение понять смысл, сообразительность.

Скорость — стремительность поступков и действий, быстрота.

Собранность — сосредоточенность, подтянутость.

Точность — умение действовать, как задано, в соответствии с образцом.

Трудолюбие — любовь к труду, общественно полезной деятельности, требующей напряжения.

Увлеченность — умение целиком отдаваться какому-либо делу.

Усидчивость — усердие в том, что требует длительного времени и терпения.

Аккуратность — соблюдение во всем порядка, тщательность работы, исполнительность.

Внимательность — сосредоточенность на выполняемой деятельности.

Дальновидность — прозорливость, способность предвидеть последствия, прогнозировать будущее.

Дисциплинированность — привычка к дисциплине, сознание долга перед обществом.

Исполнительность — старательность, хорошее исполнение заданий.

Любознательность — пытливость ума, склонность к приобретению новых знаний.

Находчивость — способность быстро находить выход из затруднительных положений.

Последовательность — умение выполнять задания, действия в строгом порядке, логически стройно.

Работоспособность — способность много и продуктивно работать.

Скрупулезность — точность до мелочей, особая тщательность.

IV. Переживания, чувства.

Бодрость — ощущение полноты сил, деятельности, энергии.

Бесстрашие — отсутствие страха, храбрость.

Веселость — беззаботно-радостное состояние.

Душевность — искреннее дружелюбие, расположенность к людям.

Милосердие — готовность помочь, простить из сострадания, человеколюбие.

Нежность — проявление любви, ласки.

Свободолюбие — любовь и стремление к свободе, независимости.

Сердечность — задушевность, искренность в отношениях.

Страстность — способность целиком отдаваться увлечению.

Стыдливость — способность испытывать чувство стыда.

Взволнованность — мера переживания, душевное беспокойство.

Восторженность — большой подъем чувств, восторг, восхищение.

Жалостливость — склонность к чувству жалости, состраданию.

Жизнерадостность — постоянство чувства радости, отсутствие уныния.

Любвеобильность — способность сильно и многих любить.

Оптимистичность — жизнерадостное мироощущение, вера в успех.

Сдержанность — способность удерживать себя от проявления чувств.

Удовлетворенность — ощущение удовольствия от исполнения желаний.

Хладнокровность — способность сохранять спокойствие и выдержку.

Чувствительность — легкость возникновения переживаний, чувств, повышенная восприимчивость к воздействиям извне.

Обработка результатов.

Подсчитайте, сколько вы нашли у себя реальных качеств (Р).

Подсчитайте количество идеальных качеств, выписанных вами (И), а затем вычислите их процентное отношение: $\Pi = (Р : И) \cdot 100$.

Результаты сопоставьте с оценочной шкалой.

Мужчины		Женщины
11-34	низкий	16-37
46-54	средний	47-56
64-66	высокий	66-68

При адекватной (оптимальной) самооценке вы правильно соотносите свои возможности и способности, достаточно критически относитесь к себе, стремитесь реально смотреть на свои неудачи и успехи, стараетесь ставить перед собой достижимые цели, которые можно реализовать.

На основе неадекватно завышенной самооценки у человека возникает неправильное представление о себе, идеализированный образ своей личности и ценности для окружающих. В таких случаях человек игнорирует неудачи ради сохранения привычной высокой оценки себя, своих поступков и дел. Неуспех объясняется следствием чьих-то происков или неблагоприятно сложившихся обстоятельств, не зависящих от действий самого человека. Он не хочет признавать, что это — результат собственных ошибок, лени, недостатка знаний, способностей или неправильного поведения. Возникает тяжелое эмоциональное состояние — аффект неадекватности, главная причина которого — стойкость сложившегося стереотипа завышенной оценки себя.

Самооценка может быть и неадекватно заниженной, то есть личность оценивает себя ниже реальных своих возможностей. Обычно это приводит к неуверенности в себе, робости, отсутствию дерзаний, невозможности реализовать свои способности. Люди с подобной самооценкой не ставят перед собой труднодостижимых целей, ограничиваются решением обыденных задач, слишком критичны к себе.

Тема 2.3. Конфликт как особая форма взаимодействия

Конфликт: понятие и виды. Причины возникновения конфликтов. Структура конфликта. Стратегии разрешения конфликта. Ассертивная позиция в конфликте. Условия конструктивного разрешения конфликта.

Основные понятия: конфликт, виды конфликтов: внутриличностный, межличностный, внутригрупповой, межгрупповой, конфликтоген, инцидент, компромисс, избегание, приспособление, сотрудничество, конкуренция.

Вопросы для повторения:

1) Что такое конфликт? Приведите примеры конфликта в деятельности социального работника.

2) Какие причины приводят к конфликту при взаимодействии социального работника и клиента?

3) Какие стратегии решения конфликта являются эффективными? Обоснуйте свою точку зрения.

4) В чем заключается конструктивная и деструктивная функции конфликта?

Задания для индивидуальной работы

Задание 1. Анализ конфликта: выявление мотивации оппонента, оценка приоритетов, обоснование выбора стратегии взаимодействия, выработка взаимовыгодных предложений.

Задание 2. Определите направленность своей личности по методике Б. Басса.

Инструкция: Из утверждений опросника выберите один ответ, который в наибольшей степени выражает ваше мнение или соответствует реальности.

1. Наибольшее удовлетворение я получаю от:

- а) одобрения моей работы;
- б) осознания того, что работа сделана хорошо;
- в) сознания того, что меня окружают друзья.

2. Если бы я играл в футбол (волейбол, баскетбол), то я хотел бы быть:

- а) тренером, который разрабатывает тактику игры;
- б) известным игроком;
- в) выбранным капитаном команды.

3. По-моему, лучшим педагогом является тот, кто:

а) проявляет интерес к учащимся и к каждому имеет индивидуальный подход;

б) вызывает интерес к предмету так, что учащиеся с удовольствием углубляют свои знания в этом предмете;

в) создает в коллективе такую атмосферу, при которой никто не боится высказать свое мнение.

4. Мне нравится, когда люди:

- а) радуются выполненной работе;
- б) с удовольствием работают в коллективе;
- в) стремятся выполнить свою работу лучше других.

5. Я хотел бы, чтобы мои друзья:

а) были отзывчивы и помогали людям, когда для этого представляются возможности;

б) были верны и преданы мне;

в) были умными и интересными людьми.

6. Лучшими друзьями я считаю тех:

а) с кем складываются хорошие взаимоотношения;

б) на кого всегда можно положиться;

в) кто может многого достичь в жизни.

7. Больше всего я не люблю:

а) когда у меня что-то не получается;

б) когда портятся отношения с товарищами;

в) когда меня критикуют.

8. По-моему, хуже всего, когда педагог:

а) не скрывает, что некоторые учащиеся ему несимпатичны, насмехается и подшучивает над ними;

б) вызывает дух соперничества в коллективе;

в) недостаточно хорошо знает свой предмет.

9. В детстве мне больше всего нравилось:

а) проводить время с друзьями;

б) ощущение выполненных дел;

в) когда меня за что-нибудь хвалили.

10. Я хотел бы быть похожим на тех, кто:

а) добился успеха в жизни;

- б) по-настоящему увлечен своим делом;
 - в) отличается дружелюбием и доброжелательностью.
11. В первую очередь школа должна:
- а) научить решать задачи, которые ставит жизнь;
 - б) развивать прежде всего индивидуальные способности ученика;
 - в) воспитывать качества, помогающие взаимодействовать с людьми.
12. Если бы у меня было больше свободного времени, охотнее всего я использовал бы его:
- а) для общения с друзьями;
 - б) для отдыха и развлечений;
 - в) для своих любимых дел и самообразования.
13. Наибольших успехов я добиваюсь, когда:
- а) работаю с людьми, которые мне симпатичны;
 - б) у меня интересная работа;
 - в) мои усилия хорошо вознаграждаются.
14. Я люблю, когда:
- а) другие люди меня ценят;
 - б) испытываю удовлетворение от выполненной работы;
 - в) приятно провожу время с друзьями.
15. Если бы обо мне решили написать в газете, мне бы хотелось, чтобы:
- а) рассказали о каком-либо интересном деле, связанном с учебой, работой, спортом и т.п., в котором мне довелось участвовать;
 - б) написали о моей деятельности;
 - в) обязательно рассказали о коллективе, в котором я работаю.
16. Лучше всего я учусь, если преподаватель:
- а) имеет ко мне индивидуальный подход;
 - б) сумеет вызвать у меня интерес к предмету;
 - в) устраивает коллективные обсуждения изучаемых проблем.
17. Для меня нет ничего хуже, чем:
- а) оскорбление личного достоинства;
 - б) неудача при выполнении важного дела;
 - в) потеря друзей.
18. Больше всего я ценю:
- а) успех;
 - б) возможности хорошей совместной работы;
 - в) здоровый практичный ум и смекалку.
19. Я не люблю людей, которые:
- а) считают себя хуже других;
 - б) часто ссорятся и конфликтуют;
 - в) возражают против всего нового.
20. Приятно, когда:
- а) работаешь над важным для всех делом;
 - б) имеешь много друзей;
 - в) вызываешь восхищение и всем нравишься.
21. По-моему, в первую очередь руководитель должен быть:

- а) доступным;
 б) авторитетным;
 в) требовательным.
22. В свободное время я охотно прочитал бы книги:
 а) о том, как заводить друзей и поддерживать хорошие отношения с людьми;
 б) о жизни знаменитых и интересных людей;
 в) о последних достижениях науки и техники.
23. Если бы у меня были способности к музыке, я предпочел бы быть:
 а) дирижером;
 б) композитором;
 в) солистом.
24. Мне бы хотелось:
 а) придумать интересный конкурс;
 б) победить в конкурсе;
 в) организовать конкурс и руководить им.
25. Для меня важнее всего знать:
 а) что я хочу сделать;
 б) как достичь цели;
 в) как организовать людей для достижения цели.
26. Человек должен стремиться к тому, чтобы:
 а) другие были им довольны;
 б) прежде всего выполнить свою задачу;
 в) его не нужно было бы упрекать за выполненную работу.
27. Лучше всего я отдыхаю в свободное время:
 а) в общении с друзьями;
 б) просматривая развлекательные фильмы;
 в) занимаясь своим любимым делом.

Обработка результатов

Каждой букве соответствует определенный тип направленности в соответствии с ключом ответов: «Я» — направленность на себя, «О» — направленность на общение, «Д» — направленность на дело. Рядом с выбранной буквой ответа поставьте соответствующую ей направленность. Подсчитайте количество полученных «Я», «О», «Д». Наибольшее количество баллов соответствует типу вашей направленности.

Таблица Ключ

№	«Я»	«О»	«Д»	№	«Я»	«О»	«Д»
1	А	В	Б	2	Б	В	А
3	А	В	Б	4	В	Б	А
5	Б	А	В	6	В	А	Б
7	В	Б	А	8	А	Б	В
9	В	А	Б	10	А	В	Б
11	Б	А	В	12	Б	А	В
13	В	А	Б	14	А	Б	В
15	Б	В	А	16	А	В	Б

17 А В Б
19 А Б В
21 Б А В
23 В А Б
25 А В Б
27 Б А В

18 А Б В
20 В Б А
22 Б А В
24 Б В А
26 В А Б

Интерпретация результатов

Направленность на себя (Я) — ориентация на прямое вознаграждение и удовлетворение безотносительно работы и сотрудников, агрессивность в достижении статуса, властность, склонность к соперничеству, раздражительность, тревожность, интровертированность.

Направленность на общение (О) — стремление при любых условиях поддерживать отношения с людьми, ориентация на совместную деятельность, но часто в ущерб выполнению конкретных заданий или оказанию искренней помощи людям, ориентация на социальное одобрение, зависимость от группы, потребность в привязанности и эмоциональных отношениях с людьми.

Направленность на дело (Д) — заинтересованность в решении деловых проблем, выполнение работы как можно лучше, ориентация на деловое сотрудничество, способность отстаивать в интересах дела собственное мнение, которое полезно для достижения общей цели.

Задание 3. Разделите листок на две части (трудно—легко). Вспомните и запишите в левой колонке — что вам трудно (какие именно трудности вы испытываете) в ситуации, когда вы объясняете что-то другому человеку. Вспомните и запишите в правой колонке — что вам легко (в чем это проявляется) в ситуации, когда вы обучаете, объясняете, разъясняете что-то другому человеку. Попробуйте обсудить это с людьми, которые вас знают. Насколько они согласны с тем, что вы отметили в списке?

Тема 2.4. Приемы саморегуляции поведения в процессе межличностного общения

Целеполагание как основа любой деятельности. Цель как критерий принятия решения. Понятие уверенного поведения. Основные составляющие уверенности. Эффективные и неэффективные способы реагирования в стрессовых ситуациях. Управление эмоциями.

Основные понятия: цель, уверенность, стресс, саморегуляция.

Вопросы для повторения:

- 1) В чем заключаются ценности личности?
- 2) Какие из ценностей личности, на ваш взгляд, способствуют самореализации?
- 3) Что такое стресс? Какие бывают виды стресса?
- 4) Какие эмоции являются позитивными и негативными?

5) Назовите приемы саморегуляции эмоционального состояния в стрессовой ситуации.

Задания для индивидуальной работы

Задание 1. Определите с помощью теста свое отношение к себе.

Инструкция: из предложенных ответов выберите один, с которым вы согласны.

1. Как часто вас терзают мысли, что вам не следовало говорить или делать что-то:

- а) очень часто;
- б) иногда;
- в) практически никогда.

2. Если вы общаетесь с блестящим и остроумным человеком, вы:

- а) постараетесь победить его в остроумии;
- б) не будете ввязываться в соревнование, а отдадите ему должное и закончите разговор;
- в) поддержите беседу и постараетесь запомнить его шутки, чтобы потом пересказать знакомым.

3. Выберите одно из мнений, наиболее вам близкое:

- а) то, что многим кажется везением, на самом деле — результат упорного труда;
- б) успехи зачастую зависят от счастливого стечения обстоятельств;
- в) в сложной ситуации главное — не упорство или везение, а человек, который сможет одобрить или утешить.

4. Вам показали шарж или пародию на вас, вы:

- а) рассмеетесь и обрадуетесь тому, что в вас есть что-то оригинальное;
- б) тоже попытаетесь найти что-то смешное в вашем партнере и высмеять его;
- в) обидитесь, но не подадите вида;
- г) уйдете, хлопнув дверью.

5. Вы всегда спешите, вам не хватает времени, вы беретесь за выполнение заданий, которые превышают возможности одного человека:

- а) да; б) нет; в) не знаю.

6. Вы выбираете туалетную воду в подарок подруге (другу). Купите:

- а) туалетную воду, которая нравится вам;
- б) туалетную воду, которой, как вы думаете, будет рад(а) подруга (друг), хотя вам лично она не нравится;
- в) туалетную воду, которую рекламировали в недавней телепередаче.

7. Вы любите представлять себе различные ситуации, в которых вы ведете себя совершенно иначе, чем в жизни:

- а) да; б) нет; в) не знаю.

8. Задевает ли вас, когда ваши коллеги (особенно молодые) добиваются большего успеха, чем вы:

- а) да; б) нет; в) иногда.

9. Доставляет ли вам удовольствие возражать кому-либо:

а) да; б) нет; в) не знаю.

10. Закройте глаза и попытайтесь представить себе три цвета подряд (какой из них вам видится ярче):

а) голубой; б) желтый; в) красный.

Ваши результаты

38-50 баллов. Вы довольны собой и уверены в себе. У вас большая потребность доминировать над людьми, любите подчеркивать свое «Я», выделять свое мнение. Вам безразлично то, что о вас говорят, но сами имеете склонность критиковать других. Чем больше у вас баллов, тем больше вам подходит определение: «Вы любите себя, но не любите других». У вас есть один недостаток: слишком серьезно к себе относитесь, не принимаете никакой критики. Вполне возможно, что вы уже чувствуете себя «на высоте». Надменных и снисходительных, пусть даже королей, откровенно говоря, недолюбливают. Поэтому не удивляйтесь, если к вам относятся не совсем там, как вам хотелось бы. Вы сами — творец своего имиджа.

24-37 баллов. Вы живете в согласии с собой, знаете и можете себе доверять. Обладаете ценным умением находить выход из трудных ситуаций как личного характера, так и во взаимоотношениях с людьми. Формулу вашего отношения к себе и окружающим можно выразить словами: «Доволен собой, доволен другими». У вас нормальная здоровая самооценка, вы умеете быть для себя поддержкой и источником силы и, что самое главное, не за счет других. Вас любят и принимают так же, как и вы себя. На этой основе вы легко можете создать любой новый стиль, который гармонично впишется в ваш имидж. Успехов!

10-23 балла. Очевидно, вы недовольны собой, вас мучают сомнения и неудовлетворенность: своим интеллектом, способностями, достижениями, своей внешностью, возрастом, полом... Остановитесь! Кто сказал, что любить себя — плохо? Кто внушил вам, что думающий человек должен быть постоянно собой недоволен? Разумеется, никто не требует от вас самодовольства, но вы должны принимать себя, уважать себя, поддерживать в себе этот огонек. Иначе вам всю жизнь придется прожить в шкуре серой мыши. Согласитесь — не самый приятный образ. А ведь под этой одеждой скрываются достоинства. Вам же нужно только суметь принять их и показать наконец другим. Не бойтесь! Когда-то ведь нужно начинать учиться любить себя.

Задание 2. Продолжите фразы:

Я думаю....

Я стремлюсь....

Я радуюсь....

Я завидую....

Я хотел(а) бы прожить свою жизнь....

Я забочусь больше всего о

Я нахожу наслаждение в

Я люблю больше всего говорить о
Я хотел(а) бы изменить в себе
Неудачу друга я оцениваю
Меня беспокоит в жизни
В этой жизни я нужен
Я хотел(а) бы оставить после себя
Для полного счастья мне нужно

Проанализируйте, какую характеристику вы можете дать себе. Если бы вы слышали продолжение фраз от незнакомого человека, то какую характеристику вы бы ему дали?

Задание 3. Прочитайте декларацию самооценности.

«Я — это я. Такой, как я, никогда не было и не будет. Есть люди, чем-то похожие на меня, но в точности такой, как я, нет.

Мне принадлежит мое тело и все, что оно делает. Мне принадлежит мой голос: тихий или громкий, нежный или резкий. Мне принадлежат мои глаза и все образы, которые они могут увидеть. Это все принадлежит мне, потому что я одна выбрала это. И поскольку я выбрала это, оно истинно.

Это достаточное основание для того, чтобы полюбить себя, заинтересоваться собой.

Теперь, когда я подружилась с собой, я могу набраться терпения и мужества, чтобы узнавать себя все лучше и глубже. Конечно, во мне есть нечто, что вызывает мое недоумение. Но теперь, когда я не боюсь посмотреть в себя, я могу сделать так, чтобы все во мне способствовало достижению моих целей, чтобы полезного во мне становилось все больше и больше.

Я могу видеть, слышать, думать, действовать. Значит, во мне есть все, чтобы жить. Чтобы вносить гармонию в мир людей и вещей вокруг меня. Я— это я, и Я — это здорово!»

Какие чувства у вас возникают при чтении этой декларации? В чем проявляется самооценность человека?

Задание 4. С давних пор люди составляют гербы из разных символов, в которых они находили поддержку и силу.

Нарисуйте свой герб, в котором нашло бы отражение: ваше имя, символ, личная сила, сильная черта характера, внешняя сила (что или кто поддерживает извне), ваш «подвиг» (ситуации, в которых вы были «на высоте»), ваша мечта, дополнительный символ или украшение герба

Задания для контрольной работы

1. Проблемы общения в психологии.
2. Общение: наука и искусство.
3. Моральные нормы и нравственность в общении.
4. Роль общения в психологическом развитии личности человека.
5. Роль и механизмы невербального общения.
6. Речь как основное средство человеческого общения.
7. Общение как коммуникация.
8. Барьеры в общении и способы их преодоления.
9. Механизмы восприятия человека человеком и способы их использования.
10. Искусство управлять общением.
11. Психология успешного общения.
12. Психологическая защита в общении.
13. Манипуляции в общении.
14. Установки коммуникативного поведения.
15. Психологические механизмы регуляции деятельности.
16. Экспрессия человека в общении.

Рекомендации по выполнению контрольных работ:

- выбрать тему контрольной работы (согласно номеру по списку);
- ознакомиться со списком рекомендованной литературы;
- ознакомиться с дополнительными источниками, раскрывающими данный вопрос;
- обозначить цель, содержание и параграфы (1-2) работы;
- в соответствии с требованиями по написанию контрольных работ оформить работу;
- подготовиться к защите контрольной работы (четко представлять – цель изучения данной темы, выводы по параграфам и общий вывод по рассматриваемой теме).

Список рекомендованной литературы:

Основные источники:

1. Ефимова Н.С. Психология общения. Практикум по психологии: учеб. пособие / Н.С. Ефимова – М.: ИД Форум: ИНФРА-М, 2006. – 192 с.
2. Андреева Г.М. Социальная психология: учеб. по специальности «Психология» для вузов / Г.М. Андреева. – 5-е изд., испр. и доп. – М.: Аспект Пресс, 2007. – 363 с.
3. Андриенко Е.В. Социальная психология: учеб. пособие для студентов вузов / Е.В. Андриенко. – 4-е изд., стер. – М.: Academia, 2008. – 264 с.

Дополнительная литература:

1. Алексеева А.А. Пойми меня правильно. СПб: Экономическая школа, 1993.
2. Бодалев А.А. Личность и общение. М. Международ. пед.акад., 1995.
3. Войскунский А.Е. Я говорю, мы говорим... М.: Знание, 1982.
4. Крижанская Ю.С. Грамматика общения. Л.: ЛГУ, 1990.

5. Леонтьев А.А. Психология общения – 3-е изд.; М: Смысл, 1999.
6. Немов Р.С. Психология. Кн. 1. М.: МГУ, 1998.
7. Рогов Е.И. Психология общения. М: «ВЛАДОС», 2001.
8. Петровская Л.А. Компетентность в общении. М.: МГУ, 1998.
9. Петровский А.В. Психологический словарь. М.: Политическая литература, 1990.
10. Станкин М.И. Психология общения. М: МПСИ; Воронеж НПО «МОДЭК», 2001.

Интернет – ресурсы:

Агеева Зоя Александровна Психология общения. // Режим доступа: <http://www.psychological.ru/default.aspx?s=0&p=21&a1=542&o1=3&s1=1&p1=3>

Генерация документов – учебные материалы по курсу Психология общения (на основе материалов учебника Ефимова Н.С. Психология общения).// Режим доступа: <http://gendocs.ru/v6908/?cc=1>

Санкт-Петербургское психологическое общество. Психология общения. Материалы подготовлены студентами-психологами на основе подбора цитат из книг известных ученых, занимающихся вопросами изучения психологии общения// Режим доступа: <http://www.spbpo.ru/students.php?ID=2>

Сокольская М.В. КОММУНИКАТИВНАЯ КУЛЬТУРА: учебное пособие для студентов вузов. Хабаровск, 2003.// Режим доступа: http://edu.dvgups.ru/METDOC/CGU/PSIHOLOG/KOMM_KULT_PER/METHOD/SOKOLSKAYA/U_P.HTML

Зачет

На зачет студент приносит рабочую тетрадь с выполненными заданиями самостоятельной работы и отвечает на предложенные вопросы проверочной работы. Задания проверочной работы включают в себя задания в тестовой форме и открытые вопросы по изученному материалу.

При проверке преподаватель может задать вопросы по контрольной работе (если студент не защитил теоретический вопрос в течение аудиторных занятий), дополнительные вопросы по упражнениям и заданиям самостоятельной работы. Зачет получает студент, выполнивший на необходимом и достаточном уровне все 3 работы: контрольную, самостоятельную, проверочную.

Список литературы

Основные источники:

1. Ефимова Н.С. Психология общения. Практикум по психологии: учеб. пособие / Н.С. Ефимова – М.: ИД Форум: ИНФРА-М, 2006. – 192 с.
2. Андреева Г.М. Социальная психология: учеб. по специальности «Психология» для вузов / Г.М. Андреева. – 5-е изд., испр. и доп. – М.: Аспект Пресс, 2007. – 363 с.
3. Андриенко Е.В. Социальная психология: учеб. пособие для студентов вузов / Е.В. Андриенко. – 4-е изд., стер. – М.: Academia, 2008. – 264 с.

Дополнительные источники:

1. Абрамова Г.С. Сборник задач по социальной психологии и психологии развития: учеб. пособие для студентов вузов./ Г.С. Абрамова – М.: Академия, 1999. – 144 с.
2. Агеева З. А. Психология общения.// Режим доступа: <http://www.psychological.ru/default.aspx?s=0&p=21&0a1=542&0o1=3&0s1=1&0p1=3>
3. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. / Э. Берн. – М., 1996. – 324 с.
4. Быков А.К. Методы активного социально-психологического обучения: учеб. пособие / А.К. Быков. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – 160 с.
5. Васильев Н.Н. Тренинг профессиональных коммуникаций в психологической практике / Н.Н. Васильев. – СПб.: Речь, 2005. – 283 с.
6. Генерация документов – учебные материалы по курсу Психология общения (на основе материалов учебника Ефимова Н.С. Психология общения).// Режим доступа: <http://gendocs.ru/v6908/?cc=1>
7. Гинзбург Ф. Заповеди педагогического общения / Ф. Гинзбург // Воспитание школьников. – 2003. – № 4. – С. 26-28.
8. Жуков Д. Имидж личности учителя – необходимость или дань моде? / Д. Жуков // Народное образование. – 2003. – № 7. – С. 213-218.
9. Козырев Г.И. Введение в конфликтологию / Г.И. Козырев. – М., 2001.
10. Крысько В.Г. Социальная психология: учеб. для студентов вузов / В.Г. Крысько. – М.: ВЛАДОС – Пресс, 2003. – 448 с.
11. Ключева Н.В. Программы социально-психологического тренинга / Н.В. Ключева, М.Н. Свистун. – Ярославль, 1992.
12. Кондратьев, С.В. Типичные особенности педагогического взаимодействия/ С.В.Кондратьев // Вопросы психологии. – 2004. – № 4. – С. 130-137.
13. Лобанов А.А. Основы профессионально-педагогического общения: учеб. пособие для студентов вузов / А.А. Лобанов. – М.: Академия, 2002. – 192 с.
14. Лукьянова М.И. Психолого-педагогическая компетентность учителя: диагностика и развитие / М.И. Лукьянова. – М.: ТЦ Сфера, 2004. – 144 с.
15. Ломтева Е.В. Педагогические конфликты / Е.В. Ломтева

// Профессиональное образование. – 2006. – № 2. – С.22-23.

16. Майерс Дж. Социальная психология / Дж. Майерс. – СПб., 2004.

17. Меттус М. Школьные конфликты: причины возникновения и приемы разрешения / М. Меттус // Директор школы. – 2006. – № 2 – С. 34-39.

18. Постников П.Г. Профессиональное поведение учителя: психолого-педагогический анализ / П.Г. Постников // Педагогика. – 2004. – № 5. – С. 61-66.

19. Прихожан А.М. Психологический справочник для неудачника или как обрести уверенность в себе: книга для учащихся / А.М. Прихожан. – М.: Просвещение, 1994. – 191 с.

20. Психогимнастика в тренинге / Под ред. Н.Ю. Хрящевой. – СПб., 2001.

21. Сергеева Н. Анализируем педагогические ситуации / Н. Сергеева // Воспитание школьников. – 2006. – № 7. – С. 11-16.

22. Сидоренко Е.В. Тренинг коммуникативной компетентности / Е.В. Сидоренко. – СПб., 2003.

23. Социальная психология: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Под ред. А.Н. Сухова, А.А. Деркача. – М., 2002.

24. Прикладная социальная психология / Под ред. А.Н. Сухова, А.А. Деркача. – М.: Институт практической психологии, 1998. – 688 с.

25. Петрушин В.И. Психологические аспекты деятельности учителя и классного руководителя / В.И. Петрушин. – М.: Педагогический поиск, 2001. – 160 с.

26. Реан А.А. Психология личности: Социализация, поведение, общение / А.А. Реан. – СПб.: Прайм-Еврознак, 2004. – 416 с.

27. Рай Л. Развитие навыков эффективного общения / Л. Рай. – СПб., 2002.

28. Санкт-Петербургское психологическое общество. Психология общения. Материалы подготовлены студентами-психологами на основе подбора цитат из книг известных ученых, занимающихся вопросами изучения психологии общения // Режим доступа:

<http://www.spbpo.ru/students.php?ID=2>

29. Сокольская М.В. КОММУНИКАТИВНАЯ КУЛЬТУРА: учебное пособие для студентов вузов. Хабаровск, 2003.// Режим доступа: http://edu.dvgups.ru/METDOC/CGU/PSIHOLOG/KOMM_KULT_PER/METOD/SOKOLSKYA/U_P.HTML

30. Столяренко Л.Д., Самыгин С.И. 100 экзаменационных ответов по психологии: экзаменационный экспресс-справочник. Разработано с учетом государственного образовательного стандарта по циклу социально-экономических дисциплин. – Ростов-на-Дону: Издательский центр «МарТ», 2001.// Режим доступа: <http://psylib.org.ua/books/stolsam/index.htm>

31. Хасан Б.И. Конструктивная психология конфликта. // Режим доступа: http://www.psyarticles.ru/view_cat.php?cat=12

32. Шевандрин Н.И. Психодиагностика, коррекция и развитие

личности / Н.И. Шевандрин. – М., 1997.

33. Шевандрин Н.И. Социальная психология в образовании / Н.И. Шевандрин. – М., 1995.

34. «Школьный психолог» Газета // Режим доступа: <http://psy.1september.ru/newspaper.php?year=2004&num=07>

35. Цукерман Г.А. Виды общения в обучении / Г.А. Цукерман. – Т., 1993.