

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Саратовский государственный технический
университет имени Гагарина Ю.А.»

Энгельсский технологический институт (филиал)

РАССМОТРЕНО

Предметно-цикловой методической
комиссией общеобразовательных, СГ
дисциплин, технологического профиля
протокол № 11 от 25.06.2024

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по СПДО



О.Г. Коваленко

**Методические указания
по выполнению самостоятельных работ учебной дисциплины
ОГСЭ.03 Психология общения**

по специальности:

09.02.07 Информационные системы и программирование

Энгельс 2024

РАССМОТРЕНО

на заседании ПЦМК
общеобразовательных, СГ дисциплин,
технологического профиля

Председатель ПЦМК  /Т.В. Семенова
Протокол № 11 от «25» июня 2024 г.

РЕКОМЕНДОВАНО

Ученым Советом ЭТИ (филиал) СГТУ имени
Гагарина Ю.А. к использованию в учебном
процессе

Протокол №9
от «26» июня 2024 г.

ОРГАНИЗАЦИЯ - РАЗРАБОТЧИК:

Энгельсский технологический институт (филиал) федерального
государственного бюджетного образовательного учреждения высшего
образования «Саратовский государственный технический университет имени
Гагарина Ю.А.»

РАЗРАБОТЧИК: Федорова Е.С. преподаватель спецдисциплин ОСПДО

Пояснительная записка

По учебному плану в соответствии с рабочей программой на изучение ОГСЭ.03 «Психология общения» обучающимся предусмотрено аудиторных занятий - 48 часов, из них самостоятельных работ – 2 часа.

Целью самостоятельных работа по ОГСЭ.03 «Психология общения» является:

овладение студентами необходимыми знаниями и практическими навыками в области психологии.

Цель изучения дисциплины Психология общения заключается в получении студентами основных коммуникативных навыков (управление стрессами, уверенное поведение, социальные навыки), применения полученных знаний в процессе взаимодействия в коллективе для продуктивного решения личных и профессиональных задач.

Изучение дисциплины направлено на формирование общих компетенций, включающих в себя способность:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.

В ходе изучения дисциплины студент должен:

уметь:

- применять техники и приемы эффективного общения в профессиональной деятельности;

- использовать приемы саморегуляции поведения в процессе межличностного общения.

знать:

- взаимосвязь общения и деятельности;
- 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.

Самостоятельная работа

Номер и тема раздела	Номер самостоятельной работы	Наименование темы занятия	Кол-во часов (ауд.)
1	2	3	4
Тема 3.2. Стратегии поведения в конфликтной ситуации	1	Самодиагностика по теме «Стратегии и тактики поведения в конфликтной ситуации».	2

Самостоятельная работа №1. «Темперамент».

Алгоритм выполнения задания:

1. Внимательно прочитайте инструкцию к «Опроснику Айзенка» и выполните тест в соответствии с ней. Ответы записывайте в специальном бланке.
2. Сопоставьте свои ответы по тесту с **ключом** и зафиксируйте их в бланке ответов.
3. Отложите полученные результаты по шкалам «экстраверсия-интроверсия» и «эмоциональная стабильность – эмоциональная нестабильность» на системе координат, что поможет Вам определить свой тип темперамента (*приложение 9*).
4. Познакомьтесь с описанием типов темперамента по таблице (*см. методические материалы и приложение 10*)
5. Проанализируйте полученные результаты (письменно ответьте на вопросы):
 - Какой тип темперамента у Вас преобладает?
 - Как особенности Вашего темперамента проявляются в общении с окружающими людьми и в деятельности?

Опросник Айзенка.

Инструкция: Вам предлагается 57 вопросов. На каждый вопрос отвечайте только «ДА» или «НЕТ», нельзя их пропускать. Не тратьте время на обсуждение вопросов, здесь не может быть хороших или плохих ответов, так как это не испытание умственных способностей, а исследование личностных свойств.

1. Часто ли вы испытываете тягу к новым впечатлениям, к тому, чтобы встряхнуться, испытать возбуждение?
2. Часто ли нуждаетесь в друзьях, которые Вас понимают, могут ободрить, утешить?
3. Вы верите в удачу, считая себя везучим человеком?
4. Находите ли Вы, что Вам трудно ответить «нет»?
5. Задумываетесь ли Вы перед тем, как что-нибудь предпринять?
6. Если Вы обещаете что-нибудь сделать, всегда ли сдерживаете свои обещания независимо от того, удобно ли Вам или нет?
7. Часто ли у Вас бывают спады и подъемы настроения?
8. Всегда Вы поступаете и говорите быстро, не раздумывая?
9. Часто ли Вы чувствуете себя несчастным человеком без достаточных на это причин?
10. Вам интересно заключать пари, спорить на что-нибудь?
11. Вам трудно скрыть волнение, когда Вы разговариваете со значимым для Вас человеком?
12. Вы злились когда-нибудь на своих знакомых, если им удавалось Вас обойти?
13. Вам часто кажутся странными люди, которые своей серьезностью и осторожностью наводят на окружающих тоску?
14. Часто ли Вы беспокоитесь из-за того, что сделали или сказали такое, чего не следовало бы говорить?
15. Предпочитаете ли Вы обычно книги встречам с людьми?
16. Легко ли Вас обидеть?
17. Любите ли часто бывать в компании?
18. Бывают ли у Вас иногда мысли, которые Вы хотели бы скрыть от окружающих?
19. У Вас бывали периоды, когда Вы без серьезных причин чувствовали себя несчастным человеком?
20. Путешествуя, Вы охотнее любуетесь пейзажами, чем беседуете с людьми?
21. Часто ли Вы мечтаете?

22. Когда на Вас кричат, Вы отвечаете тем же?
23. Часто ли Вас беспокоит чувство вины?
24. Вы всегда готовы прийти на помощь нуждающемуся человеку?
25. Способны ли Вы дать волю своим чувствам и всю повеселиться в компании?
26. Считаете ли себя человеком возбудимым и чувствительным?
27. Считаете ли себя человеком живым и веселым?
28. Часто ли, сделав какое-нибудь важное дело, Вы испытываете чувство, что могли бы сделать его лучше?
29. Вы больше молчите, когда находитесь в обществе других людей?
30. Иногда Вы сплетничаете?
31. Бывает ли, что Вам не спится из-за того, что разные мысли лезут Вам в голову?
32. Если Вы хотите узнать о чем-либо, то Вы предпочитаете узнать об этом в книге, нежели спросить?
33. Вам бывает трудно заснуть из-за беспокойства по поводу неудачи?
34. Нравится ли Вам работа, которая требует от Вас постоянного внимания?
35. Бывают ли у Вас приступы дрожи?
36. Всегда ли Вы платили бы за провоз багажа на транспорте, если бы не опасались проверки?
37. Вам неприятно находиться в обществе, где подшучивают друг над другом?
38. Раздражительны ли Вы?
39. Нравится ли Вам работа, которая требует быстроты действий?
40. Волнуетесь ли Вы по поводу каких-то неприятностей, которые могли бы произойти?
41. Вы ходите медленно и неторопливо?
42. Вы когда-нибудь опаздывали на свидание или на работу?
43. Часто ли Вам снятся кошмары?
44. Верно ли, что Вы так любите поговорить, что никогда не упустите случая побеседовать с незнакомым человеком?
45. Беспокоят ли Вас какие-нибудь боли?

46. Вы чувствуете себя несчастным, если долго не могли видеться со своими знакомыми?
47. Можете ли Вы назвать себя нервным человеком?
48. Не во всех делах Вы стремитесь добиваться полезного для людей результата?
49. Вас ценят в компании как веселого и изобретательного человека?
50. Легко ли Вы обижаетесь, когда люди указывают на Ваши ошибки в работе или промахи?
51. Вы считаете, что трудно получить настоящее удовольствие от вечеринки?
52. Беспокоит ли Вас чувство, что Вы чем-то хуже других?
53. Легко ли Вам внести оживление в довольно скучную компанию?
54. Бывает ли, что вы говорите о вещах, в которых не разбираетесь?
55. Вас беспокоит чувство вины или угрызения совести даже из-за пустяков?
56. Любите ли Вы подшучивать над другими?
57. Страдаете ли Вы от бессонницы?

Бланк для ответов к опроснику Айзенка

1.	21.	41.
2.	22.	42.
3.	23.	43.
4.	24.	44.
5.	25.	45.
6.	26.	46.
7.	27.	47.
8.	28.	48.
9.	29.	49.
10.	30.	50.
11.	31.	51.
12.	32.	52.
13.	33.	53.
14.	34.	54.
15.	35.	55.
16.	36.	56.
17.	37.	57.
18.	38.	
19.	39.	
20.	40.	

Сумма баллов по шкалам:

1. Шкала «интроверсия - экстраверсия»:

2. Шкала «эмоциональная стабильность – эмоциональная нестабильность»:

3. Шкала «ложь - откровенность»:

Обработка результатов

При обработке результатов подсчитывается количество баллов, полученных по каждой шкале. Количество баллов по каждой шкале определяется по сумме совпадения знаков в ответах испытуемого (ответу «нет» соответствует знак «-», «да» - «+») с ключом.

КЛЮЧ для формы А

1. Шкала «интроверсия - экстраверсия»:

Со знаком «+»: 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53, 56

Со знаком «-»: 5, 15, 20, 29, 32, 34, 37, 41, 51

2. Шкала «эмоциональная стабильность – эмоциональная нестабильность»:

Со знаком «+»: 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57

3. Шкала «ложь - откровенность»:

Со знаком «+»: 6, 24, 36

Со знаком «-»: 12, 18, 30, 42, 48, 54

Показатель в 3 балла по шкале лжи считается критическим (при большей оценке результаты считаются недостоверными).

Интроверсия		Экстраверсия	
Значительная	Умеренная	Умеренная	Значительная
1 - 7	8 - 11	12 - 16	19 - 24

Эмоциональная стабильность		Эмоциональная нестабильность	
Высокая	Средняя	Высокая	Очень высокая
До 10	11-14	15-18	19-24

Схема корреляций типов темперамента со шкалами теста

Эмоциональная нестабильность														
МЕЛАНХОЛИК							24	ХОЛЕРИК						
интроверсия	Тревожный						22	Активный						
	Раздраженный						20	Обидчивый						
	Неподатливый						18	Неспокойный						
	Пессимистический						16	Агрессивный, возбудимый						
	Сдержанный						14	Поддающийся настроениям						
	Необщительный						12	Импульсивный						
							10	Оптимистический						
							8							
							6							
							4							
							2							
							0							
							24							
							22							
							20							
						18								
						16								
						14								
						12								
						10								
						8								
						6								
						4								
						2								
						0								
						24								
						22								
						20								
						18								
						16								
						14								
						12								
						10								
						8								
						6								
						4								
						2								
						0								
						24								
						22								
						20								
						18								
						16								
						14								
						12								
						10								
						8								
						6								
						4								
						2								
						0								
						24								
						22								
						20								
						18								
						16								
						14								
						12								
						10								
						8								
						6								
						4								
						2								
						0								
						24								
						22								
						20								
						18								
						16								
						14								
						12								
						10								
						8								
						6								
						4								
						2								
						0								
						24								
						22								
						20								
						18								
						16								
						14								
						12								
						10								
						8								
						6								
						4								
						2								
						0								
						24								
						22								
						20								
						18								
						16								
						14								
						12								
						10								
						8								
						6								
						4								
						2								
						0								
						24								
						22								
						20								
						18								
						16								
						14								
						12								
						10								
						8								
						6								
						4								
						2								
						0								
						24								
						22								
						20								
						18								
						16								
						14								
						12								
						10								
						8								
						6								
						4								
						2								
						0								
						24								
						22								
						20								
						18								
						16								
						14								
						12								
						10								
						8								
						6								
						4								
						2								
						0								
						24								
						22								
						20								
						18								
						16								
						14								
						12								
						10								
						8								
						6								
						4								
						2								
						0								
						24								
						22								
						20								
						18								
						16								
						14								
						12								
						10								
						8								
						6								
						4								
						2								
						0								
						24								
						22								
						20								
						18								
						16								
						14								
						12								
						10								
						8								
						6								
						4								
						2								
						0								
						24								
						22								
						20								
						18								
						16								
						14								
						12								
						10								
						8								
						6								
						4								
						2								
						0								
						24								
						22								
						20								
						18								
						16								
						14								
						12								
						10								
						8								
						6								
						4								
						2								
						0								
						24								
						22								
						20								
						18								
						16								
						14								
						12								
						10								
						8								
						6								
						4								
						2								
						0								
						24								
						22								
						20								
						18								
						16								
						14								
						12								
						10								
						8								
						6								
						4								
						2								
						0								
						24								
						22								
						20								
						18								
						16								
						14								
						12								
						10								
						8								
						6								
						4								
						2								
						0								
						24								
						22								
						20								
						18								
						16								
						14								
						12								
						10								
						8								
						6								
						4								
						2								
						0								
						24								
						22								
						20								
						18								
						16								
						14								
						12								
						10								
						8								
						6								
						4								
						2								
						0								
						24								
						22								
						20								
						18								
						16								
						14								
						12								
						10								
						8								
						6								
						4								
						2								
						0								
						24								
						22								
						20								
						18								
						16								
						14								
						12								
						10								
						8								
						6								
						4								
						2								
						0								
						24								
						22								
						20								
						18								
						16								
						14								
						12								
						10								
						8								
						6								
						4								
						2								
						0								
						24								
						22								
						20								
						18								
						16								
						14								
						12								
						10								
						8								
						6								
						4								
						2								
						0								
						24								
						22								
						20								
						18								
						16								
						14								
						12								
						10								
						8								
						6								
						4								
						2								
						0								
						24								
						22								
						20								
						18								
						16								
						14								
						12								
						10								
						8								
						6								
						4								
						2								
						0								
						24								
						22								
						20								
						18								
						16								
						14								
						12								
						10								
						8								
						6								
						4								
						2								
						0								
						24								
						22								
						20								
						18								
						16								
						14								
						12								
						10								
						8								
						6								
						4								
						2								
						0								
						24								
						22								
						20								
						18								
						16								
						14								
						12								
						10								
						8								
						6								
						4								
						2								
						0								
						24								
						22								
						20								
						18								
						16								
						14								
						12								
						10								
						8								
						6								
						4								
						2								
						0								
						24								
						22								
						20								
						18								
						16								
						14								
						12								
						10								
						8								
						6								
						4								
						2								
						0								
						24								
						22								
						20								
						18								
						16								
						14								
						12								
						10								
						8								
						6								
						4								
						2								
						0								
						24								
						22								
						20								
						18								
						16								
						14								
						12								
						10								
						8								
						6								
						4								
						2								
						0								
						24								
						22								
						20								
						18								
						16								
						14								
						12								
						10								
						8								
						6								
						4								
						2								
						0								
						24								
						22								
						20								
						18								
						16								
						14								
						12								
						10								
						8								
						6								
						4								
						2								
						0								
						24								
						22								
						20								
						18								
						16								
						14								
						12								
						10								
						8								
						6								
						4								
						2								
						0								
						24								
						22								
						20								
						18								
						16								
						14								
						12								
						10								
						8								
						6								
						4								
						2								
						0								
						24								
						22								
						20								
						18								

Эмоциональная стабильность

Эмоциональная нестабильность													
24													
22													
20													
18													
16													
14													
12													
10													
8													
6													
4													
2													
0													
24													
22													
20													
18													
16													
14													
12													
10													
8													
6													
4													
2													
0													
24													

Эмоциональная стабильность

Информационное обеспечение

Перечень используемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Печатные издания

Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Афанасьева, Е. А. Психология общения. Часть 1 : учебное пособие по курсу «Психология делового общения» / Е. А. Афанасьева. — Саратов : Вузовское образование, 2017. — 106 с. — ISBN 2227-8397. <http://www.iprbookshop.ru/19277.html>
2. Капустина, В. А. Психология общения : учебное пособие / В. А. Капустина. — Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2018. — 44 с. — ISBN 978-5-7782-3520-5. <http://www.iprbookshop.ru/91405.html>

Интернет-ресурсы

1. Информационный портал Режим доступа: <http://ps-psiholog.ru/obshhenie-v-internete/aktivnyie-polzovateli-interneta-kto-oni.html>.
2. Информационный портал Режим доступа: <http://psbatishev.narod.ru/library/19938.htm>.
3. Информационный портал Режим доступа: <http://www.inwent.ru/psikhologiya/190-psikhologiya-delovogo-obshcheniya>.
4. Информационный портал Режим доступа: <https://psyera.ru/4322/obshchenie>.

Электронно-библиотечная система

1. «ЭБС IPRbooks», ООО «Ай Пи Эр Медиа»
2. ЭБС «Электронная библиотека технического вуза», ООО «Политехресурс»
3. ЭБС «Лань», ООО «Издательство Лань»
4. «ЭБС elibrary», ООО «РУНЭБ»
5. ЭБС «ЮРАЙТ»
6. ЭБС «Book.ru»