

Организация-разработчик: Организация-разработчик: КГБПОУ «Красноярский колледж отраслевых технологий и предпринимательства»

Разработчик:

Крапивина Наталья Сергеевна, преподаватель, преподаватель КГБПОУ «Красноярский колледж отраслевых технологий и предпринимательства»

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
2. ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ И ОФОРМЛЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ И ЛАБОРАТОРНЫХ РАБОТ	6
3. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ	8
4. СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ И ЛАБОРАТОРНЫХ РАБОТ	9

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Методические указания к проведению практических занятий и лабораторных работ по учебной дисциплине **ДПб.07 Социальная психология**, предназначены для обучающихся СПО по специальности 09.02.07 «Информационные системы и программирование».

Уровень профессиональной подготовки по специальности 09.02.07 «Информационные системы и программирование», определяемый ФГОС СПО, предусматривает владение практическими навыками выбора материалов для профессиональной деятельности.

Формируемые компетенции, реализуемые в процессе выполнения практических занятий:

умения	Распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составить план действия; определить необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью) определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности описывать значимость своей профессии (специальности)
знания	Актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности номенклатура информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности.

Выполнение практических занятий способствует формированию и развитию общих и профессиональных компетенций:

Код	Наименование общих компетенций
ОК 01.	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам
ОК 02.	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности
ОК 03.	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях
ОК 04.	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК 06.	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения

2. ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ И ОФОРМЛЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Практические занятия выполняются обучающимися по графику, составленному в соответствии с рабочей программой учебной дисциплины **ДПб.07 Социальная психология**

Учебная дисциплина **ДПб.07 Социальная психология** зависит от содержания практических работ, которые соответствуют более глубокому освоению дисциплины, закреплению теоретических знаний и прививают обучающимся практические навыки самостоятельной работы.

Задача практических занятий – закрепить теоретические знания обучающихся.

Согласно учебного плана по специальности и программы учебной дисциплины на практические занятия обучающихся выделено **12** академических часов, из них:

№ и наименование разделов (тем)	Количество часов
Раздел 1. Общее понятие, задачи и значение социальной психологии Тема 1.1. Методы социальной психологии Практическое занятие №1 по теме: «Основные теории и направления социальной психологии».	2
Раздел 1. Общее понятие, задачи и значение социальной психологии Тема 1.2 Группа как социально-психологический феномен Практическое занятие № 2 по теме: «Методы социально - психологического исследования»	2
Раздел 1. Общее понятие, задачи и значение социальной психологии Тема 1.3 Социально-психологическая характеристика общностей и социальных институтов Практическое занятие № 3 по теме: «Социальная психология общения»	2
Раздел 1. Общее понятие, задачи и значение социальной психологии Тема 1.4 Психология социальных организаций Практическое занятие № 4 по теме: «Коммуникативная компетентность»	2
Раздел 2. Понятие социальной адаптации, ее этапы, механизмы, условия. Тема 2.1 Социальная психология асоциального поведения Практическое занятие № 5 по теме: «Коммуникативные, интерактивные и перцептивные трудности в общении и пути их преодоления»	2
Раздел 2. Понятие социальной адаптации, ее этапы, механизмы, условия. Тема 2.2 Психология толпы Практическое занятие № 6 по теме: «Социально –	2

психологические методы исследования процесса общения»	
ИТОГО:	12

3. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЛАБОРАТОРНЫХ ЗАНЯТИЙ

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

Исходя, из поставленных целей в работе будут решаться следующие задачи:

- 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.

Закрепление знаний: в области социальной психологии общения в предотвращении и регулировании конфликтных ситуаций.

Ознакомиться: с приемами саморегуляции поведения в процессе межличностного общения.

При выполнении практических работ формируются навыки: коммуникативной компетентности будущих специалистов.

Научиться пользоваться приемами эффективного общения в профессиональной деятельности.

4. СОДЕРЖАНИЕ ЛАБОРАТОРНЫХ РАБОТ

Раздел 1. Общее понятие, задачи и значение социальной психологии

Тема 1.1. Методы социальной психологии

Практическое занятие №1 по теме: «Основные теории и направления социальной психологии». (2 часа)

Цель занятия: ознакомление с различными этическими проблемами, возникающими при исследованиях в области социальной психологии.

ИНСТРУКЦИОННАЯ КАРТА

Материально - техническое оснащение

Оборудование учебного кабинета:

Столы и стулья по количеству обучающихся

Стол компьютерный

Стол учительский (компьютерный)

Стенды:

«Символика России»

Технические средства обучения:

Компьютер с монитором

Проектор мультимедийный

Экран

Наличие сети Internet

Дидактические материалы

Дидактические папки с КИМ по всем разделам курса.

Экранно-звуковые пособия:

Презентации по темам курса

Характер выполнения работы: ответить в тетради на теоретические вопросы, работа по подгруппам. Публичное выступление.

Практические задания:

Задание 1. Ознакомление с различными этическими проблемами, возникающими при исследованиях в области социальной психологии.

Ознакомьтесь с исследованиями, кратко описанными далее, подумайте, насколько велико потенциальное значение (теоретическое или практическое) полученных результатов.

Брэймел заставил студентов мужского пола поверить, что их гомосексуально возбуждают фотографии мужчин. Он давал испытуемым обоюбого пола противоречивую информацию об уровне их маскулинности или фемининности. В условиях одного из экспериментов эта информация была якобы основана на результатах сложной серии психологических тестов, в которых участвовали испытуемые. Во всех исследованиях в конце эксперимента испытуемым объясняли, что они были обмануты.

Какие этические проблемы вы усматриваете в этих исследованиях?

Подвергалось ли опасности физическое или психологическое благополучие испытуемых? Если да, то в чем заключалась эта опасность? Узнали ли испытуемые что-либо ценное о самих себе?

После того как испытуемые выполнили экспериментальное задание, исследователь дал им понять, что эксперимент окончен, что он теперь «хочет объяснить, в чем было дело, чтобы они имели представление, зачем они это делали». Объяснение было ложным и служило для того, чтобы на его основе провести истинные экспериментальные манипуляции, которые включали в себя обращение к испытуемым с просьбой стать помощниками экспериментатора. Задача помощника состояла в том, чтобы сказать следующему испытуемому, что эксперимент, в котором он только что участвовал, был интересным и доставил удовольствие.

(На самом деле это был довольно скучный эксперимент.) У испытуемого также просили разрешения обращаться к нему в последующем, когда экспериментатору может понадобиться его помощь, если «постоянный помощник не сможет прийти, а эксперимент уже назначен на определенное время и должны прийти испытуемые». Эти только что завербованные помощники, конечно, на самом деле и были испытуемыми, а испытуемые — настоящими помощниками экспериментатора. За свои услуги в качестве помощников экспериментатора испытуемые получали плату вперед. Половина из них получила по 1 доллару; вторая половина — по 20 долларов. Однако, когда они закончили выполнение задания, исследователи попросили их вернуть деньги.

Какие этические проблемы встают в связи с этим исследованием? Возникла ли угроза собственному достоинству или тайне личной жизни испытуемых? Если да, то каким образом? Какую пользу принесло испытуемым их участие в исследовании?

Исследователи обзванивают по телефону домохозяек. Звонящий называет фиктивную группу потребителей, которую он якобы представляет, и задает домохозяйке вопросы об используемых ею моющих средствах, чтобы составить отчет для «издания, посвященного бытовому обслуживанию», для которого тоже придумано фиктивное название. Через несколько дней экспериментатор звонит снова и спрашивает, не позволит ли домохозяйка пяти или шести человекам прийти к ней домой, чтобы «подсчитать и классифицировать» все используемые ею хозяйственные товары для другого отчета в том же издании. Если домохозяйка соглашается, звонящий говорит, что пока он просто составляет список желающих и что с ней свяжутся, если решат использовать ее при составлении обзора. Ни к одной из домохозяек в дальнейшем не обращаются.

Какие этические проблемы встают в связи с этим экспериментом? Являются ли такие телефонные звонки неэтичным вторжением в частную жизнь, или они ничем не отличаются от других непрошенных звонков лиц, проводящих опросы общественного мнения, предлагающих товары, собирающих пожертвования и т.п.?

Задание 2. Реализовать на практике следующие упражнения.

Упражнение «Броуновское движение»

Цель игры: выявить особенности индивидуального восприятия человека человеком, разделить закономерности, помогающие общению в группе.

Ведущий, прежде чем разъяснить правила предстоящей игры, обращает внимание участников на то, что психологические игры обладают одним важным свойством: если играющему удастся проникнуться идеей игры, полностью сосредоточиться на ней, на ее требованиях и максимально «войти в образ», то и поведение играющего будет максимально адекватным поведению человека в аналогичных жизненных обстоятельствах. Ведущий просит участников игры встать в круг, затем, закрыв глаза и не разговаривая, начать произвольно двигаться в разных направлениях. Через некоторое время, по хлопку ведущего, все останавливаются и открывают глаза. Снова с закрытыми глазами совершают те же действия и при этом издают жужжание. По хлопку ведущего вновь останавливаются и открывают глаза. Обсуждение: участники игры делятся своими ощущениями, восприятиями, отвечая на вопросы: — Какие чувства возникли в первом и во втором случаях? — Что мешало движению? — Что помогало не сталкиваться друг с другом? Ведущий комментирует ответы игроков, объясняет природу появления чувства тревоги, ощущения неловкости, о которых участники, возможно, говорят. Он предлагает сравнить ощущения в ходе игры с теми ощущениями, что возникают, если человек попадает в новую компанию, в непривычные обстоятельства и ситуации, когда желательно проявить инициативу в общении. Такое сравнение помогает четче осознать причину тревожности и страха в общении.

Упражнение «Представь себя другим»

Цель игры: проанализировать свой круг общения.

Согласно древней мудрости, постигнуть душевную жизнь других сможет лишь тот, кто

связан приятельскими узами (именно приятельскими, а не должностными или семейными) одновременно хотя бы с одним:

- ребенком;
- человеком помоложе;
- ровесником;
- человеком постарше;
- человеком значительно старше;
- стариком или пожилой женщиной.

Предлагается именно с этой точки зрения оценить свой круг общения. Эту простую, но психологически глубокую истину, как ни странно, многие открывают для себя заново. Неспособность поддерживать приятельские отношения, например, с подростком или стариком может говорить об ограничении возможностей настроиться на «волну» другого человека и о риске стать не слишком интересным собеседником в каких-то ситуациях.

Задание 3. Проанализировать полученные данные.

Тест «Уровень тревожности»

Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений, оцените его справедливость для Вас по пятибалльной системе и проставьте соответствующий балл против порядкового номера утверждения (5 - высшая, 1 - низшая оценка). Затем подсчитайте общее количество баллов, при этом надо учесть, что оценка утверждений № 1, 6, 7, 10, 13, 16, 19 берется с обратным знаком.

1. Я испытываю удовольствие.
2. Я очень быстро устаю.
3. Я легко могу заплакать.
4. Я хотел бы быть таким же счастливым, как и другие.
5. Я проигрываю из-за того, что медленно принимаю решения.
6. Обычно я чувствую себя бодрым.
7. Я спокоен, хладнокровен и собран.
8. Ожидание трудностей обычно очень тревожит меня.
9. Я слишком переживаю из-за пустяков.
10. Я вполне счастлив. /
11. Я принимаю все слишком близко к сердцу.
12. Мне не хватает уверенности в себе.
13. Я чувствую себя в безопасности.
14. Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей.
15. У меня бывает хандра.
16. Я обычно бываю доволен.
17. Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня.
18. Я так сильно переживаю свои разочарования, что потом долго не могу о них забыть.
19. Я уравновешенный человек.
20. Меня охватывает сильное беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах.

Степень выраженности признака:

20—46 - низкая, 47—73 - средняя, 74—100 — высокая.

Личностная тревожность

Устойчивая индивидуальная характеристика человека, в которой отражается его предрасположенность к тревоге и предполагается тенденция воспринимать достаточно широкий спектр ситуаций как угрожающий. Человек реагирует на каждую из них, оценивает и воспринимает определенные стимулы как опасные, угрожающие его самооценке и самоуважению.

ОТЧЕТ

Форма представления задания: конспект.

Контроль качества выполненной работы: публичное выступление.

Требования к выполнению.

Выполнение сообщения должно способствовать углубленному усвоению материалов программы, повышению квалификации и приобретению навыков в области решения практических задач и ситуаций из области социальной психологии. Его выполнение требует от обучающегося не только теоретических знаний из области социальной психологии, но и умения анализировать, сопоставлять, делать обобщения, выводы и предложения.

Критерии оценивания сообщения:

- соответствие содержания заявленной теме, отсутствие в тексте отступлений от темы – 2 балла;
- соответствие целям и задачам дисциплины – 1 балл;
- способность к анализу и обобщению информационного материала, степень полноты обзора состояния вопроса – 1 балл;
- качество публичного выступления – 1 балл.

Раздел 1. Общее понятие, задачи и значение социальной психологии

Тема 1.2. Группа как социально-психологический феномен

Практическое занятие № 2 по теме: «Методы социально - психологического исследования» (2 часа)

Цели: усвоить анализ различных способов убеждения, которые используют люди.

ИНСТРУКЦИОННАЯ КАРТА

Материально - техническое оснащение

Оборудование учебного кабинета:

Столы и стулья по количеству обучающихся

Стол компьютерный

Стол учительский (компьютерный)

Стенды:

«Символика России»

Технические средства обучения:

Компьютер с монитором

Проектор мультимедийный

Экран

Наличие сети Internet

Дидактические материалы

Дидактические папки с КИМ по всем разделам курса.

Экранно-звуковые пособия:

Презентации по темам курса

Характер выполнения работы: ответить в тетради на теоретические вопросы, работа по подгруппам, публичное выступление.

Практические задания:

Задание 1. Анализ различных способов убеждения, которые используют люди, просящие денег у других людей, и определение того, какие просьбы наиболее эффективно заставляют людей отдать деньги.

Для выполнения этого задания необходимо наблюдение за одним или несколькими людьми, которые просят денег у других людей (например нищие или люди, которые собирают пожертвования на благотворительные цели). Наблюдая каждый эпизод, опишите: просителя (пол, возраст, внешность, на какие цели просил); каждого человека, к которому он обращался (пол, возраст, внешность и т.д.); тип высказанной просьбы (чувство вины, юмор, социальное давление и т.д.); результат (получил ли проситель деньги, разговаривал ли дающий с просителем, выражал ли он какие либо эмоции и т.д.)

Проанализируйте ваши наблюдения.

Просьбы какого типа приводят к наибольшему успеху и заставляют людей отдавать деньги? На ваш взгляд почему это наиболее эффективно?

Сходна ли типология людей чаще отдающих деньги? Если да, то по каким причинам, на ваш взгляд, это происходит?

Какими способами люди уклоняются от пожертвований?

Исходя из наблюдений, какие факторы могут считаться решающими в процессе получения денег и почему?

Задание 2. Реализовать на практике следующие упражнения.

Упражнение «Блиц-социометрия»

Цель игры: в относительно краткое время выявить взаимные симпатии и антипатии среди участников, а также микрогруппы, если они есть.

Участники игры располагаются по кругу, в центре которого - большой лист бумаги с нарисованной окружностью. Каждый пишет на окружности напротив себя свое имя. Ведущий дает одному из участников два маркера - черный и красный, и поясняет, что каждому по очереди нужно провести от своего имени только две стрелки к именам других участников - красную и черную.

Красная стрелка указывает на самого активного в группе человека или на того, кто вызывает наибольшее доверие, с кем чаще хочется общаться; черная, наоборот, указывает на самого пассивного участника или на человека, с которым хочется пореже общаться. Обсуждение: группа анализирует полученные результаты, в частности, разделение на микрогруппы, выявление так называемых «звезд», т.е. участников, к именам которых проведено больше всего красных стрелок и т.д. Это Простой и наглядный способ блиц-тестирования группы. Результаты такой социометрии дают богатую пищу для размышлений тем, к именам которых не проведено стрелок, и тем более — тем, к именам которых проведено больше черных стрелок.

Упражнение «Представь другого другим»

Цель игры: формировать навыки сенсорной восприимчивости как средства социально-психологического самоисследования.

Находясь в транспорте, полезно незаметно приглядываться к какому-либо лицу. Желательно делать это так, чтобы проявленный интерес к человеку оставался для него незамеченным. Если это не получается, то, возможно, взгляд наблюдающего слишком настойчивый, прямой, что ограничивает возможности коммуникации. Ненавязчивое изучение другого человека взглядом может стать обычным повседневным упражнением. Естественно, если внимание обеспокоило человека, нужно тут же отвести глаза. Другая весьма полезная часть описанного упражнения состоит в том, чтобы попытаться вообразить изучаемое лицо улыбающимся, опечаленным, насмешливым, гневным, испуганным, полным нежности и т.д. Тот, кому не удастся это вообразить, основываясь на сиюминутном выражении реального лица, вероятно, испытывает затруднения в понимании смены чувств и настроений на лицах своих собеседников.

ОТЧЕТ

Форма представления задания: конспект.

Контроль качества выполненной работы: публичное выступление.

Требования к выполнению.

Выполнение сообщения должно способствовать углубленному усвоению материалов программы, повышению квалификации и приобретению навыков в области решения практических задач и ситуаций из области социальной психологии. Его выполнение требует от обучающегося не только теоретических знаний из области социальной психологии, но и умения анализировать, сопоставлять, делать обобщения, выводы и предложения.

Критерии оценивания сообщения:

- соответствие содержания заявленной теме, отсутствие в тексте отступлений от темы – 2 балла;
- соответствие целям и задачам дисциплины – 1 балл;
- способность к анализу и обобщению информационного материала, степень полноты обзора состояния вопроса – 1 балл;
- качество публичного выступления – 1 балл.

Раздел 1. Общее понятие, задачи и значение социальной психологии **Тема 1.3 Социально-психологическая характеристика общностей и социальных институтов**

Практическое занятие № 3 по теме: «Социальная психология общения» (2 часа)

Цели: ознакомление с природой межличностных отношений.

ИНСТРУКЦИОННАЯ КАРТА

Материально - техническое оснащение

Оборудование учебного кабинета:

Столы и стулья по количеству обучающихся

Стол компьютерный

Стол учительский (компьютерный)

Стенды:

«Символика России»

Технические средства обучения:

Компьютер с монитором

Проектор мультимедийный

Экран

Наличие сети Internet

Дидактические материалы

Дидактические папки с КИМ по всем разделам курса.

Экранно-звуковые пособия:

Презентации по темам курса

Характер выполнения работы: ответить в тетради на теоретические вопросы, работа по подгруппам, публичное выступление.

Практические задания:

Задание 1: Вопросы для обсуждения:

1. Место и природа межличностных отношений.
2. Общение и деятельность.
3. Массовая коммуникация, функции, модели.
4. Формы общения.

Практикум:

Задание 2 Охарактеризуйте нижеприведенные формы общения и укажите мотивы той или иной формы. В качестве примера приведите примеры в форме ситуаций

Интимно-личная форма:

1. Эмоционального соперничества;
2. Доверия и понимания;
3. Самоутверждения среди сверстников;
4. Взаимопомощи и сотрудничества со сверстниками;
5. Самовыражения;
6. Самореализации среди сверстников.

Стихийно-групповая форма:

1. Социальной идентификации с группой сверстников, более старших ребят;

2. Гедонистический (удовольствия от совместных развлечений);
3. Самоутверждения среди сверстников и взрослых;
4. Самовыражения;
5. Самореализации в группе;
6. Доверия и взаимопонимания со сверстниками;
7. Эмоционального сопереживания.

Социально-ориентированная форма:

1. Общественного самоутверждения;
2. Взаимопомощи и сотрудничества со сверстниками и со взрослыми;
3. Самореализации в общем деле;
4. Самовыражения своего "Я" в обществе;
5. Доверия и понимания со стороны сверстников и взрослых;
6. Эмоционального сопереживания.

Задание 3. Изучение зависимости стиля коммуникации от пола говорящего или пола слушателя.

Пронаблюдать за разговорами пар испытуемых разного пола (минимум за тремя парами: женщина – женщина, мужчина – мужчина, мужчина – женщина) и записать характерные особенности речи наблюдаемых партнеров. Собранные данные проанализировать на занятии.

Оценить зависимость стиля коммуникации от трех переменных: пола говорящего (по разному ли мужчины и женщины разговаривают с людьми?), пола адресата (различия в обращении к женщинам и к мужчинам), полового состава пары.

Внесите переменные и форму оценки в бланк для результатов наблюдения и затем проведите анализ.

Коммуникационные переменные

1. Время разговора.

Как часто говорит данный собеседник. Как долго он говорит каждый раз (для измерения этого времени нужен секундомер).

2. Прерывание собеседника.

Завершение фразы за собеседника. Преждевременные ответы (человек начинает говорить до того, как его собеседник закончил). Неуместные замечания или смена темы.

3. Смена темы.

Введение новой темы. Развитие новой темы, предложенной собеседником.

4. Вопросы (иногда на них указывает только интонация).

С целью критики. С целью получения информации или помощи. С целью выразить сомнение.

5. Просьбы.

Императивные («Принеси кофе»). Вежливые («Будь добр, принеси кофе»). Обычные обращения, связанные с желанием что-либо получить («А еще кофе не осталось?»). Намеки («Я бы выпил немного кофе»). Обоснования, поддерживающие просьбы.

6. Проявления уступчивости.

Согласие, игнорирование или отказ в ответ на просьбу. Согласие с мнениями, несогласие или компромисс.

7. Интенсификаторы (слова, увеличивающие силу утверждения: «очень», «определенно», «несомненно» и др.).

8. Проявления уклончивости (слова, уменьшающие силу утверждения: «вроде бы», «похоже, что», «немножко», «как бы», «я предполагаю», «я догадываюсь»...).

9. Вопросы, следующие за утверждением.
«Так и надо делать, не правда ли?»...

Наблюдение стиля коммуникации

Пара 1:

А: Ж - Ж Б: М — Ж В: М - М

Коммуникационные переменные	А	Б	В

Задание 4. Проанализировать эффективность следующих упражнений.

Упражнение «Слон»

Цель игры: показать, что каждый человек бывает по-своему прав, доверяя своим ощущениям и восприятиям, но тем не менее, истина полнее, глубже, всеохватнее.

Ведущий рассказывает участникам древнеиранскую притчу. Одному шаху на склоне лет захотелось посмотреть на слона, которого он никогда раньше не видел. И вот подданные шаха повели слона в город, однако путь их был долгим и нелегким. Добрались они в город, когда солнце уже село. Слона оставили на городской площади до рассвета. Горожанам, которым также не терпелось посмотреть на это диковинное животное, затемно собрались на площади. Не видя слона, они могли только потрогать его. Но из-за огромных размеров слона никто не мог понять, какой он. Один решил, что слон — это столб, так как ощупал его ногу. Другой сказал: «Это большая сабля», — так как ему «достался» бивень. Третий подумал, что слон — это что-то вроде шланга и т.д. Люди спорили до хрипоты, ссорились, доказывая свое, даже подрались и к восходу солнца были уже готовы поубивать друг друга. - Когда же солнце взошло, все увидели, что прав каждый, но никто так и не мог представить, что есть слон на самом деле.

Примерно одной трети участников игры завязывают глаза — им предстоит играть роль горожан. Другая часть группы импровизирует, изображая «слона». Первая подгруппа не знает, сколько участников

создает «скульптуру» и как она выглядит. Когда «слон», т.е. некая композиция из людей, застывших в разных позах, стульев и другой мебели готова, «горожане» на ощупь ее исследуют, стараясь понять, сколько человек задействовано в композиции и как расположены части «слона». Остальные наблюдают за мимикой и произвольными реакциями и «горожан», и тех, кто изображает «слона».

Обсуждение: участникам предлагается ответить на вопросы:

- Какие они испытывали ощущения во время игры?
- Какие закономерности в проявлении чувств заметил каждый из участников?

ОТЧЕТ

Форма представления задания: конспект.

Контроль качества выполненной работы: публичное выступление.

Требования к выполнению.

Выполнение сообщения должно способствовать углубленному усвоению материалов программы, повышению квалификации и приобретению навыков в области решения практических задач и ситуаций из области социальной психологии. Его выполнение требует от обучающегося не только теоретических знаний из области социальной психологии, но и умения анализировать, сопоставлять, делать обобщения, выводы и предложения.

Критерии оценивания сообщения:

- соответствие содержания заявленной теме, отсутствие в тексте отступлений от темы — 2 балла;
- соответствие целям и задачам дисциплины — 1 балл;
- способность к анализу и обобщению информационного материала, степень полноты обзора состояния вопроса — 1 балл;
- качество публичного выступления — 1 балл.

Раздел 1. Общее понятие, задачи и значение социальной психологии

Тема 1.4 Психология социальных организаций
Практическое занятие № 4 по теме: «Коммуникативная компетентность»
(2 часа)

Цель: изучение различий в восприятии мотиваций разными людьми.

Материально - техническое оснащение

ИНСТРУКЦИОННАЯ КАРТА

Материально - техническое оснащение

Оборудование учебного кабинета:

Столы и стулья по количеству обучающихся

Стол компьютерный

Стол учительский (компьютерный)

Стенды:

«Символика России»

Технические средства обучения:

Компьютер с монитором

Проектор мультимедийный

Экран

Наличие сети Internet

Дидактические материалы

Дидактические папки с КИМ по всем разделам курса.

Экранно-звуковые пособия:

Презентации по темам курса

Характер выполнения работы: ответить в тетради на теоретические вопросы, работа по подгруппам, публичное выступление.

Практические задания:

Задание 1. Приведите примеры в форме ситуаций на существование того или иного барьера межличностной коммуникации и возможный вариант его устранения.

Задание 2. Изучение различий в восприятии мотиваций разными людьми.

Это задание позволяет сравнить оценки ваших одноклассников по ряду пунктов с собственными оценкам. Далее в таблице перечислены несколько возможных причин, по которым студенты выбрали для себя учебное заведение и факультет.

Оцените, насколько важную, с вашей точки зрения, роль сыграла каждая из этих причин при выборе, пользуясь следующей шкалой:

- 1 - совсем не важную;
- 2 - слабо важную;
- 3 - умеренно важную;
- 4 - достаточно важную;
- 5 - чрезвычайно важную.

Оцените таким образом одного, или двух человек.

Причины, по которым выбрано учебное заведение	А Важность причины (1-5)	Б Важность причины (1-5)
Желание родителей		
Стремление уехать из дома		
Хорошая научная репутация		
Хорошее местоположение		

Желание найти жениха или невесту		
Хорошая социальная обстановка		
Легкость поступления		

Опишите сравнительные результаты оценок двух человек

Задание 3. Поиграем. Проанализировать эффективность данных упражнений.

Упражнение «Встречают по одежке»

Цель игры: развивать активное групповое общение, учиться внутренне анализировать свою социальную «маску».

Участники садятся в круг. Каждый получает карточку с надписью, например: «Я плохо слышу», «Я богатый», «Похвалите меня», «Решаю все проблемы», «Люблю подраться», «Дам денег», «Я все умею», «Пожалейте меня», «Я вас обманываю» и т.п. Карточки держат так, чтобы обладатель ее не видел надпись, в то время как все другим она видна. Участники активно общаются друг с другом в соответствии с тем, что написано на карточке. Общение с обладателем карточки строится в форме вопросов, просьб или утверждений завуалированно, косвенно, намеками, а не «в лоб» и при этом он должен догадаться, что именно (желательно дословно) написано на его карточке. На вопросы, просьбы, утверждения он, естественно, пока принимает. информацию, не отвечает и никаких наводящих вопросов никому не задает.

Обсуждение: проводится методом поиска ответов на вопросы:

- Что помогло догадаться о содержании надписи на карточке?
- Что мешало понять содержание надписи на карточке?
- Какие самые тонкие и остроумные высказывания или вопросы звучали в адрес владельцев карточек?

Упражнение «Угадай стиль общения»

Цель игры: научить участников диагностировать стиль общения -1 свой и собеседника, выявить факторы, влияющие на выбор того или иного стиля общения, выработать навыки быстрого выбора наилучшего варианта собственного поведения.

Участники делятся на три подгруппы по пять-шесть человек, каждая из которых готовит к показу сценку, отражающую определенный стиль общения — конвенциональный (деловой), манипулятивный, примитивный. (Краткое описание стиля общения предлагается каждой подгруппе на отдельной карточке, см. приложение к игре.)

Обсуждение: участники-зрители анализируют продемонстрированные им сценки, отвечая на следующие вопросы:

- Как можно назвать стиль общения, который показала подгруппа?
- В каких ситуациях тот или иной стиль может оказаться самым полезным?

Приложение к игре.

Тексты на карточках:

- Ваша подгруппа демонстрирует конвенциональный, т.е. деловой стиль общения. Постарайтесь придумать и показать сценку из жизни, где этот стиль проявляется особенно ярко. Обычно он предполагает довольно большую дистанцию между людьми. Выражение эмоций и чувств существенно ограничено.

- Ваша подгруппа демонстрирует манипулятивный стиль общения. Он предполагает наличие скрытой цели одного или нескольких собеседников, для достижения которой используются индивидуальные особенности характера человека, его личностные установки. Манипулятивный стиль общения предполагает управление другим человеком со скрытым стремлением, во-первых, извлечь выгоду из общения, во-вторых, сделать это незаметно для партнера.

- Ваша подгруппа демонстрирует примитивный стиль общения. Для него характерны реакции амбиции, превосходства, акцентированное внимание на

внешние признаки человека. Примитивные формы общения обычно связаны с унижением одним человеком другого и самоунижением перед более сильным партнером.

Задание 4. Интерпритировать и проанализировать полученные данные.

Тест «Какой Вы собеседник»

Отметьте ситуации, которые вызывают у Вас неудовлетворение, досаду или раздражение при беседе с любым человеком. Для этого отметьте соответствующий номер утверждения (каждый отмеченный номер ~ один балл).

1. Собеседник не дает мне шанса высказаться. У меня есть, что сказать, но нет возможности вставить слово.
2. Собеседник постоянно прерывает меня.
3. Собеседник никогда не смотрит в лицо во время разговора, и я не уверен, слушает ли он меня.
4. Разговор с таким партнером часто вызывает чувство пустой траты времени.
5. Собеседник постоянно суетится: карандаш и бумага его занимают больше, чем мои слова.
6. Собеседник никогда не улыбается. У меня возникает чувство неловкости и тревоги.
7. Собеседник постоянно отвлекает меня вопросами и своими комментариями.
8. Какую бы мысль я ни высказал, собеседник всегда охлаждает мой пыл.
9. Собеседник постоянно старается опровергнуть меня.
10. Собеседник передергивает смысл моих слов и вкладывает в них иное содержание.
11. Когда я задаю вопрос, собеседник заставляет меня защищаться.
12. Иногда собеседник переспрашивает меня, делая вид, что не расслышал.
13. Собеседник при разговоре сосредоточенно занимается посторонним: играет ручкой, протирает стекла очков и т.д., и я твердо уверен, что он слушает невнимательно.
14. Собеседник, не дослушав до конца, перебивает меня лишь затем, чтобы согласиться.
15. Собеседник делает выводы за меня.
16. Собеседник всегда пытается вставить слово в мое повествование.
17. Собеседник смотрит на меня очень внимательно, не мигая.
18. Собеседник смотрит на меня, как бы оценивая. Это беспокоит.
19. Когда я предлагаю что-нибудь новое, собеседник говорит, что он думает так же.
20. Собеседник переигрывает, показывая, что интересуется разговором, слишком часто кивает, ахает, поддакивает.
21. Когда я говорю о серьезном, собеседник вставляет смешные истории, шуточки, анекдоты.
22. Собеседник часто смотрит на часы во время разговора.
23. Когда я обращаюсь к нему при встрече, он бросает все дела и смотрит внимательно на меня.
24. Собеседник ведет себя так, словно я мешаю ему делать что-то важное.
25. Собеседник требует, чтобы все соглашались с ним. Любое его высказывание завершается вопросом: «Вы тоже так думаете?» или «Вы не согласны?»

Степень выраженности качества:

1— 8 баллов — высокая степень. Вы отличный собеседник. Вы умеете слушать. У Вас эффективный стиль общения.

9~ 14 баллов — средняя степень. Вы хороший собеседник, но иногда отказываете партнеру в понимании. Повторяйте вежливо его высказывания, дайте ему возможность раскрыть свою мысль полностью, приспособляйте свой темп мышления к его речи, и общение с Вами будет еще приятнее.

15—17 баллов — степень ниже среднего. Вам присущи некоторые недостатки, например, Вы критически относитесь к чужим высказываниям. Вам недостает некоторых качеств хорошего собеседника. Избегайте поспешных выводов, не заостряйте внимания на чужой манере говорить, не притворяйтесь, не ищите скрытый смысл сказанного, не монополизируйте разговор.

18—25 баллов - низкая степень. Вы совсем неважный собеседник. Вам необходимо работать над собой и учиться слушать.

ОТЧЕТ

Форма представления задания: конспект.

Контроль качества выполненной работы: публичное выступление.

Требования к выполнению.

Выполнение сообщения должно способствовать углубленному усвоению материалов программы, повышению квалификации и приобретению навыков в области решения практических задач и ситуаций из области социальной психологии. Его выполнение требует от обучающегося не только теоретических знаний из области социальной психологии, но и умения анализировать, сопоставлять, делать обобщения, выводы и предложения.

Критерии оценивания сообщения:

- соответствие содержания заявленной теме, отсутствие в тексте отступлений от темы – 2 балла;
- соответствие целям и задачам дисциплины – 1 балл;
- способность к анализу и обобщению информационного материала, степень полноты обзора состояния вопроса – 1 балл;
- качество публичного выступления – 1 балл.

Раздел 2. Понятие социальной адаптации, ее этапы, механизмы, условия.

Тема 2.1 Социальная психология асоциального поведения

Практическое занятие № 5 по теме: «Коммуникативные, интерактивные и перцептивные трудности в общении и пути их преодоления» (2 часа)

Цель: изучение различий в восприятии разными людьми городской окружающей среды.

ИНСТРУКЦИОННАЯ КАРТА

Материально - техническое оснащение

Оборудование учебного кабинета:

Столы и стулья по количеству обучающихся

Стол компьютерный

Стол учительский (компьютерный)

Стенды:

«Символика России»

Технические средства обучения:

Компьютер с монитором

Проектор мультимедийный

Экран

Наличие сети Internet

Дидактические материалы

Дидактические папки с КИМ по всем разделам курса.

Экранно-звуковые пособия:

Презентации по темам курса

Характер выполнения работы: ответить в тетради на теоретические вопросы, работа по подгруппам, публичное выступление.

Практические задания:

Задание 1. Изучение различий в восприятии разными людьми городской окружающей среды.

С. Милграм предложил концепцию «психологических карт» для исследования восприятия человеком городской окружающей среды. Вы можете адаптировать этот метод для того, чтобы понять, как вы сами и другие люди воспринимают ваш университетский городок. Метод основан на изображении карты университетского городка. Главное, чтобы человек изобразил городок так, как он его видит, не стремясь к географической точности. Сначала нарисуйте карту университетского городка сами. Затем выберите двух знакомых, которые могут иметь различное отношение к городку (например, первокурсник и старшекурсник), и попросите их нарисовать свои карты городка. Не показывайте им другие карты, пока они не нарисуют свои собственные.

1. Есть ли какие-нибудь объекты или границы, которые нанесены на все три карты? Если есть, то какие?

2. Представлены ли некоторые части городка на картах в преувеличенном виде или более подробно, чем другие его части? Если да, то как эти выделенные части карты отражают интересы и виды деятельности человека, нарисовавшего карту? Например, может быть, старшекурсник отметил на карте все библиотеки, а первокурсник нарисовал различные игровые площадки и спортивные сооружения?

3. Какие объекты университетского городка не отражены на картах?

4. Есть ли в картах какие-либо другие закономерности или искажения?

Напишите письменный отчет по итогам этого задания, укажите с чем, на ваш взгляд, связано различие в восприятии людьми городской окружающей среды.

Задание 2. Поиграем. Проанализировать эффективность данных упражнений.

Упражнение «Неожиданная встреча»

Цель игры: выяснить факторы, влияющие на успешность или неуспешность приема и передачи несловесной информации.

Группа делится пополам, и, образуя две шеренги, участники садятся лицом друг к другу. Ведущий предлагает обеим группам представить, что они едут в разных автобусах, которые остановились рядом в уличном заторе. Сидя у окна, каждый видит, что напротив, тоже у окна, сидит его знакомый, которому надо срочно передать важную информацию. Воспользовавшись ситуацией, каждый это делает, только без слов, невербально. Каждая из сторон выступает в качестве и передающей, и принимающей информацию.

Обсуждение: участники обмениваются мнениями о степени понимания невербальной информации, анализируют ошибки, возникавшие в процессе ее приема и передачи.

Упражнение «Расскажу историю партнера»

Цель игры: научиться внимательно слушать, запоминать и точно воспроизводить услышанную информацию.

Все участники объединяются в пары. Каждый по очереди рассказывает своему партнеру какую-то историю с законченным сюжетом, в котором раскрываются чувства, переживания, психологические проблемы рассказчика. Ведущий отводит на рассказ примерно 3-5 минут. Затем в каждой из пар (по часовой стрелке) один партнер переходит к другому, образуя новые пары. В них каждый рассказывает ту историю, которую слышал от своего партнера в предыдущей паре. После того как истории рассказаны, все возвращаются в круг и каждый рассказывает ту историю, которую услышал во второй раз.

Обсуждение: участники обмениваются мнениями о том, как полно и точно повторена рассказанная история, что оказалось упущенным, что было искажено, что появилось нового в пересказах.

Упражнение «Поговорим..., поговорим...»

Цель игры: приобрести один из важных навыков собеседования — повторять сказанное

партнером.

Участники объединяются в малые группы по три человека. Проводятся три беседы - диалога на какие-то конкретные темы, при этом каждый поговорит с каждым попарно, а третий выступает в качестве наблюдателя. Темы для диалогов участники выбирают сами, в трудных ситуациях им помогает ведущий. Во время беседы обязательно соблюдается правило: прежде чем высказать свое мнение по обсуждаемому вопросу, надо повторить то, что сказал собеседник, начиная словами: «Ты думаешь...», «Ты говоришь...». Наблюдатель следит за выполнением этого правила и в необходимых случаях вмешивается в беседу, напоминая о нем.

Обсуждение: участники обмениваются мнениями по вопросам:

— Как влияло на беседу повторение слов партнера?

— Помогает или нет этот прием:

- * проверить правильность понимания партнера;
- * держаться в русле обсуждения;
- * лучше запоминать сказанное собеседником;
- * улучшить эмоциональный контакт;
- * лучше понимать самого себя.

Упражнение «Мои рисунки»

Цель игры: приобрести навыки анализа перцептивной (воспринимающей) стороны общения посредством проективного материала.

Каждый участник может выполнить два рисунка: «Я такой, как есть» и «Я такой, каким" хочу быть». Рисунки не подписываются, техническая сторона изображения не важна. Все рисунки перемешивают, затем произвольно берут один из них и кладут так, чтобы всем было видно.

Каждый по очереди рассказывает, что он видит на рисунке, но не формальное его описывает, а передает свои ощущения от рисунка, например, каким, по его мнению, рисовавший видит себя, что хотел бы изменить в себе. Автор рисунка на этом этапе себя не объявляет. После того, как все желающие выскажутся, можно попытаться определить, кто автор рисунка. Затем он объявляется сам и рассказывает, что хотел выразить этим рисунком, отмечает понравившиеся ему высказывания о рисунке, близкие его собственным ощущениям. Так обсуждаются и другие рисунки.

Обсуждение: анализируются ответы на вопросы:

— Какие отзывы о рисунках понравились, а какие - нет?

— Что показалось интересным или необычным в дополнениях к рисункам?

— Какие стороны личности авторов раскрываются в их дополнениях к рисункам?

ОТЧЕТ

Форма представления задания: конспект.

Контроль качества выполненной работы: публичное выступление.

Требования к выполнению.

Выполнение сообщения должно способствовать углубленному усвоению материалов программы, повышению квалификации и приобретению навыков в области решения практических задач и ситуаций из области социальной психологии. Его выполнение требует от обучающегося не только теоретических знаний из области социальной психологии, но и умения анализировать, сопоставлять, делать обобщения, выводы и предложения.

Критерии оценивания сообщения:

- соответствие содержания заявленной теме, отсутствие в тексте отступлений от темы – 2 балла;
- соответствие целям и задачам дисциплины – 1 балл;

- способность к анализу и обобщению информационного материала, степень полноты обзора состояния вопроса – 1 балл;
- качество публичного выступления – 1 балл.

Раздел 2. Понятие социальной адаптации, ее этапы, механизмы, условия.

Тема 2.2. Психология толпы

Практическое занятие № 6 по теме: «Социально – психологические методы исследования процесса общения» (2 часа)

Цель: Снижение тревожности, связанной с межличностным общением, и формирование коммуникативных навыков.

ИНСТРУКЦИОННАЯ КАРТА

Материально - техническое оснащение

Оборудование учебного кабинета:

Столы и стулья по количеству обучающихся

Стол компьютерный

Стол учительский (компьютерный)

Стенды:

«Символика России»

Технические средства обучения:

Компьютер с монитором

Проектор мультимедийный

Экран

Наличие сети Internet

Дидактические материалы

Дидактические папки с КИМ по всем разделам курса.

Экранно-звуковые пособия:

Презентации по темам курса

Характер выполнения работы: ответить в тетради на теоретические вопросы, работа по подгруппам, публичное выступление.

Практические задания:

Практикум:

Задание 1. Ознакомление и обучение приемам релаксации (расслабления) с помощью тренинга активной релаксации.

Выбирается спокойное место с приглушенным освещением. Нужно сесть в удобное кресло, освободиться от стесняющей одежды, в том числе тугих поясков, галстуков, тесной обуви. Снимите очки или выньте контактные линзы.

Система релаксационных упражнений предполагает напряжение с последующим расслаблением каждой группы мышц в течение 5 с, что повторяется дважды. Если вы чувствуете остаточное напряжение в мышце, то можно увеличить количество сокращений мышечных групп до семи раз. Следует помнить, что мышечное напряжение не тождественно мышечной боли или другим неприятным ощущениям — произвольной дрожи, подергиванию и пр. Если же они появились, можно или сократить время релаксации, или релаксировать меньшее число мышечных групп.

Во время выполнения упражнений не задерживайте дыхание. Дышите нормально или, если вам так удобнее, вдыхайте во время напряжения и выдыхайте при расслаблении мышц.

Теперь вы готовы к постепенному расслаблению большинства мышечных групп, чтобы достигнуть состояния общей релаксации. Расположитесь как можно удобнее, пусть ничто вас не стесняет, закройте глаза. Обратите внимание на свое дыхание. Дыхание — это своеобразный метроном тела. Следите, как воздух попадает в ноздри и дальше проходит в легкие. По мере того как вы вдыхаете, живот и грудная клетка расширяются, при выдохе они сужаются. Сосредоточьтесь на вашем дыхании (пауза—30 с).

Грудная клетка. Расслабление начинается с грудной клетки. Только по сигналу руководителя, и не раньше — сделать очень глубокий вдох. Попробуйте вдохнуть весь воздух, который вас окружает. Сделаем это сейчас. Готовы? Начали! Сделайте очень глубокий вдох! Самый глубокий вдох! Глубже! Глубже! Задержите воздух... и расслабьтесь. Теперь выдохните весь воздух из легких и перейдите к нормальному дыханию.

Почувствовали ли вы напряжение в грудной клетке во время вдоха? Заметили ли вы расслабление после выдоха? Запомним это ощущение, осознаем, оценим его, поскольку придется повторить это упражнение. Готовы? Начали! Вдохните глубоко! Очень глубоко! Глубже, чем прежде! Глубже, чем когда-либо! Задержите вдох и расслабьтесь. Быстро выдохните и верните исходное дыхание. Почувствовали теперь напряжение? Почувствовали расслабление? Попробуйте сосредоточиться на разнице ваших ощущений, чтобы затем с большим успехом повторить все снова (между упражнениями — паузы в 5—10 с).

Нижняя часть ног. Давайте обратимся к ступням ног и икрам. Поставьте обе ступни плотно на пол. Теперь, не отрывая пальцы ног от пола, поднимите обе пятки так высоко, насколько это возможно.

При расслаблении вы должны почувствовать покалывание в икрах, некоторую тяжесть, что соответствует расслабленному состоянию. Теперь советую вам оставить обе пятки на полу, а пальцы поднять как можно выше, стараясь достать ими до потолка. Давайте попробуем. Вы должны почувствовать покалывание в ступнях, а возможно, и тяжесть. Ваши мышцы сейчас расслаблены. Пусть мышцы становятся все тяжелее и расслабленнее (пауза — 20 с).

Бедра и живот. Теперь сосредоточим внимание на ммш пах бедер. Это упражнение очень простое. Надо вытянуть прямо перед собой обе ноги: если вам так неудобно, то можно мысленно попытаться достать до мочек ушей вершинами плеч.

Сконцентрируйте внимание на ощущении тяжести в плечах. Опустите плечи, полностью дайте им расслабиться. Пусть они становятся все тяжелее и тяжелее (пауза — 20 с).

Лицо. Перейдем к лицевой области. Начнем со рта. Улыбнитесь настолько широко, насколько это возможно. Это должна быть улыбка до ушей. Для расслабления противоположной группы мышц сожмите губы вместе, будто вы хотите кого-то поцеловать.

Теперь перейдем к *глазам*. Надо очень крепко закрыть глаза. Представьте, что в ваши глаза попал шампунь.

Последнее упражнение заключается в том, чтобы максимально высоко поднять брови. Не забудьте, что ваши глаза должны быть при этом закрыты. Сделайте паузу на несколько мгновений, чтобы почувствовать полнее расслабление лица (пауза — 15 с).

Заключительный этап. Сейчас вы расслабили большинство основных мышц вашего тела. Чтобы у вас была уверенность в том, что все они действительно расслабились, я буду в обратном порядке перечислять мышцы, которые вы напрягли, а затем расслабили. По мере того как я буду называть их, старайтесь расслаблять их еще сильнее. Вы почувствуете расслабление, проникающее в ваше тело как теплая волна. Вы чувствуете расслабление, начиная со лба, затем оно переходит на глаза и ниже, на щеки. Вы чувствуете тяжесть расслабления, охватывающего нижнюю часть лица, затем оно опускается к плечам, на грудную клетку, предплечья, живот, кисти рук. Расслабляются ваши ноги, начиная с бедер, достигая икр и ступней. Вы чувствуете, что ваше тело стало очень тяжелым, очень расслабленным. Это приятное чувство. Задержите эти ощущения и насладитесь чувством расслабления (пауза — 2 мин).

Пробуждение. Теперь упражнение чтобы вы ощутили себя и окружающий вас мир. Счет от 1 до 10. На каждый счет вы будете чувствовать, что сознание становится все более и более ясным, а тело более свежим и энергичным. Когда досчитано до 10, откройте глаза, и вы почувствуете себя лучше, чем когда-либо в этот день. Придет ощущение бодрости, свежести,

прилива сил и желания действовать. «Раз, два» — вы начинаете пробуждаться. «Три, четыре, пять» — появляется ощущение бодрости. «Шесть, семь» — напрягите кисти и ступни. «Восемь» — потянитесь. «Девять, десять» — теперь откройте глаза. Вы пробудились и готовы действовать. Ваше сознание ясно, ваше тело отдохнуло.

Задание 2. Снижение тревожности, связанной с межличностным общением, и формирование коммуникативных умений с помощью тренинга вести разговор.

Необходимое время: 30 мин. Группа делится на пары. На первом этапе одному участнику пары разрешается задавать только открытые вопросы, дающие возможность партнеру ответить более полно. (Например: «Вы живете в студенческом общежитии?» — закрытый вопрос; «Где вы живете?» — открытый вопрос.) Другой участник пары отвечает на каждый вопрос, стараясь сообщить информацию о себе, которая выходит за рамки ответа на вопрос. («Я живу в студенческом общежитии» - не слишком информативный ответ; «Я живу в студенческом общежитии и делю комнату еще с двумя соседями» - расширяет объем информации). Каждый из участников пары остается в «роли» около 5 минут.

На втором этапе упражнения один из участников пары начинает добровольно давать свободную информацию или описывать свой личный опыт. Второй участник пытается продлить разговор, либо просит пояснить, либо перефразирует партнера. Такой пересказ свидетельствует о том, что человек был выслушан. Каждому участнику пары отводится так же около 5 минут.

ОТЧЕТ

Форма представления задания: конспект.

Контроль качества выполненной работы: публичное выступление.

Требования к выполнению.

Выполнение сообщения должно способствовать углубленному усвоению материалов программы, повышению квалификации и приобретению навыков в области решения практических задач и ситуаций из области социальной психологии. Его выполнение требует от обучающегося не только теоретических знаний из области социальной психологии, но и умения анализировать, сопоставлять, делать обобщения, выводы и предложения.

Критерии оценивания сообщения:

- соответствие содержания заявленной теме, отсутствие в тексте отступлений от темы – 2 балла;
- соответствие целям и задачам дисциплины – 1 балл;
- способность к анализу и обобщению информационного материала, степень полноты обзора состояния вопроса – 1 балл;
- качество публичного выступления – 1 балл.

Информационные источники

Печатные издания:

1. Корнеенков С.С. Психология и этика профессиональной деятельности; 2-е издание, учебное пособие для СПО, – Москва - Юрайт, 2023

2.Корякина Н.А., Михайлова Е.В. Социальная психология, теория и практика, Учебник и практикум, -, – Москва - Юрайт, 2023

3. Рыжиков С.Н., Демидова Ю.М. Психология общения, практикум, КНОРУС, МОСКВА, 2023

4. Садовская В.С., Ремизов В.А.. Психология общения, Учебник и практикум для СПО, 2-е издание, – Москва - Юрайт, 2023

Электронные издания (электронные ресурсы):

4. [Портал психологии](http://www.psychology.ru) - "Psychology.ru": [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://www.psychology.ru>

5. Журнал "[Psychologies](http://www.psychologies.ru)": [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://www.psychologies.ru>
 6. Электронная библиотека учебников: [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://studentam.net/>
 7. Библиотека Гумер - гуманитарные науки: [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://www.gumer.info/>
 8. PSYLIB: Психологическая библиотека "Самопознание и саморазвитие": [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://psylib.kiev.ua/>
- Дополнительные источники:
1. Гришина Н.В. Психология конфликта. – СПб.: 2019.
 2. Майерс Д. Социальная психология. – СПб.: 2019.
 3. Скибицкая И.Ю., Скибицкий Э.Г. Деловое общение - Москва - Юрайт., 2019