

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Гарбар Олег Викторович

Должность: Заместитель директора по учебно-воспитательной работе

Дата подписания: 29.10.2021 11:23:53

Уникальный программный ключ:

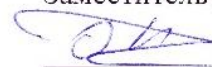
5769a34aba1fca5ccbf44edc23bf8f452c6d4fb4

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Индустриальный институт (филиал)
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования «Югорский государственный университет»
(ИндиИ (филиал) ФГБОУ ВО «ЮГУ»)**

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по УВР



Гарбар О.В.

«09» сентября 2021 г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

по выполнению индивидуальных заданий

ОГСЭ.03 ПСИХОЛОГИЯ ОБЩЕНИЯ

09.02.07 Информационные системы и программирование

РАССМОТРЕНО:

Предметной (цикловой)

комиссией ОГиСЭД

Протокол № 1 от 09.09.2021г.

Председатель ИЦК

 Н.С. Фёдорова

СОГЛАСОВАНО:

заседанием Methodcouncil

протокол № 1 от 16.09.2021г.

Председатель методсовета

 Н.И. Савватсева

Методические указания по выполнению индивидуальных заданий разработаны в соответствии с рабочей программой ОГСЭ.03 Психология общения по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование.

Разработчик: Савватсева Н.И. – преподаватель ИнДИ (филиала) ФГБОУ ВО «ЮГУ».

СОДЕРЖАНИЕ

	Пояснительная записка	4
1	Карта индивидуальных заданий обучающегося	5
2	Задания для индивидуальной работы	7
3	Список литературы	20

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Методические указания по выполнению индивидуальной работы (далее – методические указания) составлены в соответствии с рабочей программой дисциплины «Психология общения».

Содержание методических указаний соответствует требованиям Федерального государственного стандарта среднего профессионального образования специальности 09.02.07 «Информационные системы и программирование»

Целью методических указаний является обеспечение эффективности индивидуальной работы обучающихся на основе организации ее выполнения.

Задачами методических указаний по организации индивидуальной работы являются:

- активизация индивидуальной работы обучающихся;
- управление познавательной деятельностью обучающихся;
- содействие развития творческого отношения к данной дисциплине;
- выработка умений и навыков рациональной работы с литературой;
- повышение качества подготовки к занятиям.

Методические указания состоят из карты индивидуальной работы обучающегося, заданий для выполнения индивидуальной работы и списка рекомендуемой литературы.

В карте самостоятельной работы указаны наименования работ, тем, которые выполняются каждым обучающимся индивидуально, формы контроля.

Для выполнения индивидуальных заданий необходимо пользоваться конспектами занятий, учебной литературой, которая предложена в списке рекомендуемой литературы, Интернет-ресурсами или другими источниками по усмотрению обучающегося.

Контроль выполнения индивидуальных заданий проводится преподавателем в аудитории.

Предусмотрены следующие виды контроля:

- устный опрос;
- проверка письменных работ.

Результаты контроля используются для оценки текущей успеваемости обучающихся.

Оценка текущей успеваемости обучающихся выставляется преподавателем в журнал теоретического обучения

В дальнейшем методические указания могут перерабатываться при изменении Федеральных государственных стандартов.

1. КАРТА ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ЗАДАНИЙ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ

№ задания	№ темы	Форма контроля	ОК
Задание 1	Тема 1.1. Общение – основа человеческого бытия	Ответьте на вопросы опросника	ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 06
Задание 2	Тема 1.2. Классификация общения Тема 1.3. Средства общения	Подготовка ответов	ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 06
Задание 3	Тема 1.4. Общение как обмен информацией (коммуникативная сторона общения)	Подготовка ответов	ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 06
Задание 4	Тема 1.5. Общение как восприятие людьми друг друга (перцептивная сторона общения)	Подготовка ответов	ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 06
Задание 5	Тема 1.6. Общение как взаимодействие (интерактивная сторона общения)	Подготовка ответов	ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 06
Задание 6	Тема 1.7. Техники активного слушания	Подготовка ответов	ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 06
Задание 7			
Задание 8			
Задание 9		тест	
Задание 10	Тема 2.1. Деловое общение Тема 2.2. Проявление индивидуальных особенностей в деловом общении	Подготовка резюме	ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 06
Задание 11	Тема 2.3. Этикет в профессиональной деятельности	Подготовка ответов	ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 06
Задание 12			
Задание 13	Тема 3.1. Конфликт его сущность	тестирование	ОК 01 ОК 02 ОК 03

			ОК 04 ОК 06
Задание 14	Тема 3.2. Стратегии поведения в конфликтной ситуации	Подготовка ответов	ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 06
Задание 15	Тема 3.3. Конфликты в деловом общении	тестирование	ОК 01 ОК 02
Задание 16		Подготовка ответов	ОК 03 ОК 04 ОК 06
Задание 17	Тема 3.4. Стресс и его особенности	Подготовка ответов	ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 06
Задание 18			
Задание 19			

2. 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.

Задание 4.

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(склонен) 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 5.

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 6.

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

Задание 7.

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 8.

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

Задание 9.

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 подурочиться, 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 оправданы 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.

Задание 10.

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

Задание 11.

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

Задание 13. 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	Б	В	2	Б В А	Б	В А
3	А	Б	В	4	В Б А	В	Б А
5	Б	А	В	6	В А Б	В	А Б
7	В	Б	А	8	А Б В	А	Б В
9	В	Б	А	10	А В Б	А	В Б
11	Б	А	В	12	Б А В	Б	А В
13	В	А	Б	14	А Б В	А	Б В
15	Б	В	А	16	А В Б	А	В Б
17	А	В	Б	18	А Б В	А	Б В
19	А	Б	В	20	В Б А	В	А Б
21	Б	А	В	22	Б А В	Б	А В
23	В	А	Б	24	Б В А	Б	В А

25	А	В	Б	26 В А Б	В	А	Б
27	Б	А	В				

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 14.

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?

Задание 15.

Определите с помощью теста свое отношение к себе.

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

- Как часто вас терзают мысли, что вам не следовало говорить или делать что-то:
 - очень часто;
 - иногда;
 - практически никогда.
- Если вы общаетесь с блестящим и остроумным человеком, вы:
 - постараетесь победить его в остроумии;
 - не будете ввязываться в соревнование, а отдадите ему должное и закончите разговор;
 - поддержите беседу и постараетесь запомнить его шутки, чтобы потом пересказать знакомым.
- Выберите одно из мнений, наиболее вам близкое:
 - то, что многим кажется везением, на самом деле — результат упорного труда;
 - успехи зачастую зависят от счастливого стечения обстоятельств;
 - в сложной ситуации главное — не упорство или везение, а человек, который сможет одобрить или утешить.
- Вам показали шарж или пародию на вас, вы:
 - рассмеетесь и обрадуетесь тому, что в вас есть что-то оригинальное;
 - 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 16.

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 услышали продолжение фраз от незнакомого человека, то какую характеристику вы бы ему дали?

Задание 17.

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 самооценność человека?

Задание 18.

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

Задание 19.

1. Сформулируйте и запишите, в чем, на ваш взгляд, состоит суть конфликта. _____
2. Разложите конфликт на составляющие: что происходит (процесс, действие, поведение сторон) _____ к чему это приводит (чьи и какие потребности нарушены) _____ чувства по этому поводу (ваша эмоциональная реакция на угрозу потребностям и на развитие конфликта) _____
3. Определите, что для вас более важно: защита собственных потребностей, принципов, ощущение личного комфорта или сохранение хороших отношений со второй стороной.
4. Какой стиль поведения в конфликтной ситуации вы предпочитаете?
уход
приспособление
принуждение
компромисс
сотрудничество
5. Если, используя выбранный мною стиль поведения, проблема будет разрешена, конфликт снят, то: Я _____
Другая сторона _____
(Сформулируйте, какие конкретные результаты ожидаются, какова будет эмоциональная доминанта в ощущениях обеих сторон по завершению конфликта, как прогнозируются отношения между сторонами.)
6. Я смогу сказать, что проблема, конфликт разрешены, когда (если) _____

3. Список литературы

Основные источники (ОИ)

ОИ 1. Кошевая, И. П. Профессиональная этика и психология делового общения: учебное пособие / И.П. Кошевая, А.А. Канке. — Москва: ФОРУМ: ИНФРА-М, 2021. — 304 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-8199-0739-9. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1145958> (дата обращения: 17.05.2021). – Режим доступа: по подписке.

ОИ 2. Собольников, В. В. Этика и психология делового общения: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Собольников, Н. А. Костенко; под редакцией В. В. Собольникова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 202 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06957-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/474165> (дата обращения: 17.05.2021).

Дополнительные источники (ДИ)

ДИ 1. Ефимова, Н. С. Психология общения. Практикум по психологии: учебное пособие / Н. С. Ефимова. — Москва: ФОРУМ: ИНФРА-М, 2020. — 192 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-8199-0693-4. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1124318> (дата обращения: 17.05.2021). – Режим доступа: по подписке.

ДИ 2. Этика деловых отношений: учебник / В.К. Борисов, Е.М. Панина, М.И. Панов, Ю.Ю. Петрунин, Л.Е. Тумина. — Москва: ИД «ФОРУМ»: ИНФРА-М, 2019. — 176 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-8199-0844-0. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/987726> (дата обращения: 17.05.2021). – Режим доступа: по подписке.

Интернет-ресурсы (ИР)

ИР-1. Мир психологии: сайт. -URL: <http://psychology.net.ru/> (дата обращения: 17.05.2021).- Текст: электронный

ИР-2. Электронная библиотечная система Znanium.com: сайт. URL: <http://znanium.com> (дата обращения: 17.05.2021).-Текст: электронный

ИР-3. Электронная библиотечная система Юрайт: сайт. - URL: <https://urait.ru/> (дата обращения: 17.05.2021).-Текст: электронный