



АРХАНГЕЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ  
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Архангельской области «Архангельский государственный многопрофильный колледж»

## ОГСЭ.05 ПСИХОЛОГИЯ ОБЩЕНИЯ

### РАЗДЕЛ 1. ОБЩЕНИЕ

#### ТЕМА 01. ВИДЫ И СТОРОНЫ ОБЩЕНИЯ

##### Практическое занятие №1:

##### Диагностика особенностей эмоционально-личностной сферы

Цель практического занятия: обследование (самодиагностика) личностных особенностей и их влияния на эффективность общения

Задачи:

*Обучающая:* сформировать представление о собственных личностных особенностях, научиться использовать и анализировать психодиагностические методики для обследования качеств личности и характера.

*Развивающая:* развить умение находить индивидуальный подход к собеседнику в зависимости от его индивидуально-психологических особенностей.

*Воспитательная:* совершенствовать профессионально-значимые качества личности и психические свойства.

Продолжительность работы: 2 часа

Методы: психодиагностика, работа с текстом

Средства обучения: диагностические методики

##### План практического занятия

1. Ответьте письменно на вопросы:
  - дайте определение понятию «коммуникативные умения». Что Вы вкладываете в это понятие?
  - дайте определение понятию «самоконтроль в общении»;
  - что такое «уверенность в себе»? Можете Вы назвать себя уверенным человеком?
  - дайте определение понятиям «самооценка» и «уровень притязаний».
2. Пройдите предложенные психологические тесты:
  - тест на оценку коммуникативных умений (приложение 1);
  - тест на оценку самоконтроля в общении (приложение 2);
  - тест «Шкалы Дембо-Рубинштейн» (приложение 3).
3. Обработайте результаты психодиагностического обследования, выпишите полученные результаты (см приложения 1, 2, 3)
4. Сделайте вывод по результатам тестирования

Тест оценки коммуникативных умений

Понятие «коммуникативные умения» включает в себя не только оценку собеседника, определение его сильных и слабых сторон, но и умение установить дружескую атмосферу, умение понять проблемы собеседника и т.д. Для проверки этих качеств предлагается следующий тест.

Инструкция. Отметьте ситуации, которые вызывают у Вас неудовлетворение или досаду и раздражение при беседе с любым человеком.

Варианты ситуаций.

1. Собеседник не дает мне шанса высказаться, у меня есть, что сказать, но нет возможности вставить слово.
2. Собеседник постоянно прерывает меня во время беседы.
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 занимают его больше, чем мои слова.
6. Собеседник никогда не улыбается. У меня возникает чувство недовольства и тревоги.
7. Собеседник отвлекает меня вопросами и комментариями.
8. Что бы я ни сказал, собеседник всегда охлаждает мой пыл.
9. Собеседник всегда старается опровергнуть меня.
10. Собеседник передергивает смысл моих слов и вкладывает в них другое содержание.
11. Когда я задаю вопрос, собеседник заставляет меня защищаться.
12. Иногда собеседник переспрашивает меня, делая вид, что не расслышал.
13. Собеседник, не дослушав до конца, перебивает меня лишь затем, чтобы согласиться.
14. Собеседник при разговоре сосредоточенно занимается посторонним: играет сигаретой, протирает стекла и т.д., и я твердо уверен, что он при этом невнимателен.
15. Собеседник делает выводы за меня.
16. Собеседник всегда пытается вставить слово в мое повествование.
17. Собеседник всегда смотрит на меня очень внимательно, не мигая.
18. Собеседник смотрит на меня, как бы оценивая. Это меня беспокоит.
19. Когда я предлагаю что-нибудь новое, собеседник говорит, что он думает так же.
20. Собеседник переигрывает, показывая, что интересуется беседой, слишком часто кивает головой, ахает и поддакивает.

21. Когда я говорю о серьезном, а собеседник вставляет смешные истории, шутки, анекдоты.
22. Собеседник часто глядит на часы во время разговора.
23. Когда я вхожу в кабинет, он бросает все дела и все внимание обращает на меня.
24. Собеседник ведет себя так, будто я мешаю ему делать что-нибудь важное.
25. Собеседник требует, чтобы все соглашались с ним. Любое его высказывание завершается вопросом: «Вы тоже так думаете?» или «Вы с этим не согласны?»

Обработка и интерпретация результатов. Подсчитайте процент ситуаций, вызывающих у Вас досаду и раздражение.

70-100% - Вы плохой собеседник. Вам необходимо работать над собой и учиться слушать.

40-70% - Вам присущи некоторые недостатки. Вы критически относитесь к высказываниям. Вам еще недостает некоторых достоинств хорошего собеседника, избегайте поспешных выводов, не заостряйте внимание на манере говорить, не притворяйтесь, не ищите скрытый смысл сказанного, не монополизируйте разговор.

10-40% - Вы хороший собеседник, но иногда отказываете партнеру в полном внимании. Повторяйте вежливо его высказывания, дайте ему время раскрыть свою мысль полностью, приспособливайте свой темп мышления к его речи и можете быть уверены, что общаться с вами будет еще приятнее.

0-10% - Вы отличный собеседник. Вы умеете слушать. Ваш стиль общения может стать примером для окружающих.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### Тест на оценку самоконтроля в общении.

Тест разработан американским психологом М. Снайдером.

Внимательно прочтите 10 предложений, описывающих реакции на некоторые ситуации. Каждое из них Вы должны оценить как верное или неверное применительно к себе. Если предложение кажется Вам верным или преимущественно верным, поставьте букву «В», если неверным – «Н».

1. Мне кажется трудным подражать привычкам других людей.
2. Я бы, пожалуй, мог свалить дурака, чтобы привлечь внимание или позабавить окружающих.
3. Из меня мог бы получиться неплохой актер.
4. Другим людям иногда кажется, что я переживаю что-то более глубоко, чем это есть на самом деле.
5. В компании я редко оказываюсь в центре внимания.
6. В разных ситуациях и в общении с разными людьми я часто веду себя совершенно по-разному.
7. Я могу отстаивать только то, в чем я искренне убежден.
8. Чтобы преуспеть в делах и в отношениях с людьми, я стараюсь быть таким, каким меня ожидают видеть.
9. Я могу быть дружелюбным с людьми, которых я не выношу.
10. Я не всегда такой, каким кажусь.

Люди с высоким коммуникативным контролем, по Снайдеру, постоянно следят за собой, хорошо знают, где и как себя вести, управляют выражением своих эмоций. Вместе с тем у них затруднена спонтанность самовыражения, они не любят непрогнозируемых ситуаций. Их позиция: «Я такой, как я есть в данный момент». Люди с низким коммуникативным контролем более непосредственны и открыты, у них более устойчивое «Я», мало подверженное изменениям в различных ситуациях.

Обработка результатов. По одному баллу начисляется за ответ «Н» на 1, 5, 7 вопросы и за ответ «В» на все остальные. Подсчитайте сумму баллов.

Если Вы искренне отвечали на вопросы, то о Вас, по-видимому, можно сказать следующее:

0-3 балла – у Вас низкий коммуникативный контроль. Ваше поведение устойчиво, и Вы не считаете нужным изменяться в зависимости от ситуации. Вы способны к искреннему самораскрытию в общении. Некоторые считают Вас «неудобным» в общении по причине вашей прямолинейности.

4-6 баллов – у Вас средний коммуникативный контроль, вы искренни, но не сдержанны в своих эмоциональных проявлениях, считаетесь в своем поведении с окружающими людьми.

7-10 баллов – у Вас высокий коммуникативный контроль. Вы легко входите в любую роль, гибко реагируете на изменение ситуации, хорошо чувствуете и даже в состоянии предвидеть впечатление, которое Вы производите на окружающих.

### *ПРИЛОЖЕНИЕ 3*

#### Методика «Шкалы Дембо-Рубинштейн».

Нарисуйте 7 шкал, каждая из которых по 10 см. Каждая шкала отражает уровень развития какого-либо качества.

Представьте, что всех людей на Земле расположили на этих шкалах. Вверху – обладающие высоким уровнем развития качества (самые красивые, умные, здоровые и т.д.). Внизу – низким (самые некрасивые, глупые и т.д.). Отметьте на каждой шкале, где, по вашему мнению, находитесь вы (одним цветом), и каким бы вы хотели быть (другим цветом).

|  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|

Внешность      интеллект      здоровье      способности      уверенность      авторитет  
характер

творческие      в себе      у сверстников

Обработка результатов. Посчитайте свою самооценку и уровень притязаний, измерив показатель каждой шкалы в миллиметрах и найдя среднее значение по всем шкалам.

*Высота самооценки:*

**45-74 баллов** - реалистичная, адекватная самооценка. Оптимально: 60-74.

**75-100 баллов** - завышенная самооценка

**меньше 45 баллов** – заниженная самооценка

*Уровень притязаний:*

**60-89 баллов** – реалистичный УП. Оптимально: 75-89.

**90-100 баллов** – очень высокий.

**менее 60 баллов** – низкий УП.

*Расхождение:*

**8-22** – человек ставит цели, которые стремится достичь;

**1-7 баллов** – притязания не служат стимулом личностного развития;

**23 и более** – конфликт между стремлением и возможным.

