

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Костромской государственный университет»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Психология общения и межличностных отношений**


Направление подготовки «(37.03.01) Психология»

Направленность «Организационная и консультативная психология»

Квалификация выпускника: бакалавр

**Кострома, 2020**

Рабочая программа дисциплины "Психология общения и межличностных отношений" разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (Приказ Минобрнауки России от 07.08.2014 № 946 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 Психология (уровень бакалавриат). Зарегистрировано в Минюсте России 15.10.2014 № 34320)

Разработал:  Крылова Наталья Геннадьевна, доцент каф. общей и социальной психологии, к.п.н.

подпись

Рецензент:  Кирпичник Анатолий Григорьевич, канд.п.н., профессор

**ПРОГРАММА УТВЕРЖДЕНА:**

На заседании кафедры Общей и социальной психологии

Протокол заседания кафедры №11 от 29.04.2020

Заведующий кафедрой: Сапоровская Мария Вячеславовна, д.п.н., профессор



**ПРОГРАММА ПЕРЕУТВЕРЖДЕНА:**

На заседании кафедры Общей и социальной психологии

Протокол заседания кафедры №18 от 26.05.2021

Заведующий кафедрой: Сапоровская Мария Вячеславовна, д.п.н., профессор



**ПРОГРАММА ПЕРЕУТВЕРЖДЕНА:**

На заседании кафедры Общей и социальной психологии

Протокол заседания кафедры №17 от 25.05.2022

Заведующий кафедрой: Сапоровская Мария Вячеславовна, д.п.н., профессор



**ПРОГРАММА ПЕРЕУТВЕРЖДЕНА:**

На заседании кафедры Общей и социальной психологии

Протокол заседания кафедры №14 от 19.04.2023

Заведующий кафедрой: Сапоровская Мария Вячеславовна, д.п.н., профессор



## 1. Цели и задачи освоения дисциплины

Дисциплина "Психология общения и межличностных отношений" – призвана дать студентам общее представление о политической психологии личности, политической психологии больших и малых групп, о психологии этнополитических конфликтов и т.д. В курсе «Политическая психология» рассматриваются проблемы взаимодействия политических и психологических феноменов, политический и социальный контекст анализируемых психологических явлений, изучается процесс формирования иных политических убеждений, мнений, позиций.

*Цель дисциплины:* формирование способности к реализации психологических технологий, ориентированных на личностный рост сотрудников организации и охрану здоровья индивидов и групп

Основные задачи дисциплины:

- рассмотрение социально-психологических теорий общения и межличностных отношений;
- изучение системы отношений и общения;
- исследование проблемы затрудненного общения;
- характеристика стилей общения и классификации межличностных отношений.

## 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты образования:

В результате изучения дисциплины студенты должны

- **знать**

роль общения в системе межличностных отношений; структуру, функции, генезис общения; основные способы и средства общения; виды межличностных отношений; формы неконструктивного общения и пути оптимизации взаимодействия; основные этические нормы и принципы общения и межличностных отношений.

- **уметь**

интерпретировать коммуникативные ситуации в позиции определенной социально-психологической теории общения и межличностных отношений; анализировать вербальные и невербальные средства общения; строить индивидуальные программы коммуникативного совершенствования и формирования имиджа в общении; эффективно разрешать конфликты в общении и преодолевать коммуникативные барьеры.

- **владеть**

стилями эффективного слушания и влияния в коммуникациях; навыками самоорганизации; индивидуальной техникой вербального и невербального воздействия; культурой речи и мышления; техниками убеждения и оппонирования; способами цивилизованного взаимодействия; методами анализа и рефлексии; приемами коммуникативного самосовершенствования.

*Освоить компетенции:*

ПК 3: способностью к осуществлению стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий.

ПК 12: способностью к просветительской деятельности среди населения с целью

повышения уровня психологической культуры общества.

### 3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Дисциплина относится к вариативной части учебного плана. Дисциплина изучается в 5 семестре при очной форме обучения

Изучение дисциплины основывается на ранее освоенных дисциплинах/практиках: история психологии, психология личности

Изучение дисциплины тесно взаимосвязано с освоением дисциплин психология труда, инженерная психология и эргономика,

### 4. Объем дисциплины

#### 4.1. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием академических (астрономических) часов и виды учебной работы

Виды учебной работы,	Очная форма
Общая трудоемкость в зачетных единицах	4
Общая трудоемкость в часах	144
Аудиторные занятия в часах, в том числе:	32
Лекции	16
Практические занятия	16
Лабораторные занятия	
Самостоятельная работа в часах	112
Форма промежуточной аттестации	Экзамен (5семестр)

#### 2.2. Объем контактной работы на 1 студента

Виды учебных занятий	Количество часов
	Очная форма
Лекции	16
Практические занятия	16
Лабораторные занятий	
Консультации	2,9
Зачет/зачеты	
Экзамен/экзамены	0,35
Курсовые работы	
Всего	35,25

### 5.Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам), с указанием количества часов и видов занятий

#### 5.1 Тематический план учебной дисциплины (для очной формы обучения)

№	Название раздела, темы	Всего з.е/час	Аудиторные занятия			Самост. работа
			Лекц.	Практ.	Лаб.	
1	Понятие и структура общения.	21	2	4	0	15
2	Общение как основа межличностных отношений.	21	4	2	0	15
3	Средства, формы и	23	4	4	0	15

	стили общения.					
4	Личность как субъект затрудненного общения.	22	4	2	0	16
5	Коммуникативные потенциалы личности и коммуникативное самосовершенствование.	21	2	4	0	15
	Экзамен	36				36
	Итого:	144 (4 з.е)	16	16		112

## 5.2. Содержание:

### Тема 1. Понятие и структура общения.

*Понятия общения, коммуникативной деятельности и межличностных отношений.* Структура и виды общения. Цели и задачи общения. Содержание общения. Техника общения. Взаимосвязь общения и деятельности. Уровни общения. Мотивационно-потребностная основа общения. Фрустрация потребностей общения, мотив достижения, мотивационный кризис. Теоретические направления исследования общения (бихевиоризм, когнитивизм, ролевая парадигма, психоанализ, гуманистическая психология).

*Общение как обмен информацией:* специфика обмена информацией в коммуникативном процессе. Типы информации и средства коммуникации. Понятие коммуникации. Понятие и психологические особенности обратной связи. Феномены межличностного влияния. Субъективные каналы восприятия и передачи информации. Специфика межличностного информационного обмена.

*Общение как взаимодействие:* место взаимодействия в структуре общения. Типы взаимодействия. Подход к взаимодействию в концепции «символического интеракционизма». Взаимодействие и эффективность деятельности. Психологическая совместимость. Акт и транзакция как функциональные единицы взаимодействия. Стратегии взаимодействия. Ассертивное поведение. Конфликт.

*Общение как восприятие людьми друг друга:* сущность социальной перцепции. Механизмы социальной перцепции. Имидж личности как воспринимаемый и передаваемый образ. Эффекты восприятия. Понятие и особенности формирования социальных установок. Содержание и эффективность межличностного восприятия. Точность социальной перцепции. Межличностная аттракция.

### Тема 2. Общение как основа межличностных отношений.

*Понятие и виды межличностного общения.* Интимные межличностные отношения. Дружба, ее влияние на межличностные отношения и общение. Любовь, виды любви (братская, материнская, эротическая, любовь человека к себе, любовь к Богу). Социально-ролевое общение. Понятие и виды социальных ролей в общении. Межличностная роль. Механизмы вытеснения и компенсации в межличностном общении. Аффiliation и альтруизм.

*Диагностика системы отношений личности как субъекта общения.*

Организация социально-психологической диагностики общения. Характеристика основных методов социально-психологической диагностики общения. «Шкала принятия других» Фейя; «Шкала доброжелательного отношения» Кэмпбелла; «Шкала доверия» Розенберга; «Шкала враждебности» Кука-Медлей; «Шкала манипулятивного отношения» Банта; «Опросник межличностных отношений» Шутца; «Шкала эмоционального отклика» А.Меграбиана и Н.Эпштейна; тест «Эгоцентрических ассоциаций» Т.Шустровой;

методика определения уровня субъективного контроля (УКС).

### **Тема 3. Средства, формы и стили общения.**

*Вербальные и невербальные средства общения:* Вербальные средства воздействия. Индивидуальные различия речевой деятельности людей. Критерии эффективности вербальных воздействий: содержательность, грамотность, правильность, богатство, выразительность, уместность речи. Невербальные средства общения. Контакт глаз, мимика, жесты, прикосновения, позы в структуре невербальной интеракции. Опросник «Невербальные характеристики общения» В.А.Лабунской. Паралингвистические характеристики общения: тембр, темпоритм, интонация, артикуляция, громкость.

*Понятие и типологии стилей общения.* Понятие стиля общения. Проблема становления индивидуального стиля коммуникативной деятельности. Типологии стилей общения (К.Г.Юнг, В.А.Кан-Калик, А.К.Маркова, Л.И.Уманский и др.). Механизмы адаптации, компенсации и коррекции. Псевдостиль или нерациональный индивидуальный стиль общения.

*Слушание в коммуникациях.* Типология неэффективных слушателей. Трудности эффективного слушания. Стили слушания.

*Проявление гендерных различий в общении.* Позиции, «вес» и мобилизация в общении. Приемы психологического присоединения в общении

*Манипуляция как форма общения.* Понятие манипуляции, отличие манипуляции от личного влияния. Типология манипуляторов (по Э. Шостром). Способы воздействия манипуляторов. Манипуляторские игры. Виды манипуляций. Способы защиты от манипулирования.

### **Тема 4. Личность как субъект затрудненного общения.**

Понятие о затрудненном общении и его причинах. Личность и затрудненное общение. Представление о личности как субъекте затрудненного и незатрудненного общения. Социально-психологические критерии описания субъектов затрудненного общения. Опросник «Социально-психологические характеристики субъекта общения» В. А. Лабунской. Эмпатия личности и ее роль в возникновении ситуаций затрудненного общения. Принципы выхода из ситуаций затрудненного общения.

Понятие и формы *деструктивного общения*. Понятие и виды коммуникативных трудностей и барьеров. Корыстные формы общения. Агрессивно-конфликтные формы общения.

Понятие и параметры *психологической защиты в общении*. Типы психологической защиты.

### **Тема 5. Коммуникативные потенциалы личности и коммуникативное самосовершенствование.**

Понятия «коммуникативный мир личности», «коммуникативная компетентность личности», «коммуникативный потенциал личности». Уровни индивидуального коммуникативного потенциала: базовый, содержательный, операциональный, рефлексивный. Пути развития и саморазвития индивидуального коммуникативного потенциала.

Этические принципы общения. Технологии развития коммуникативной компетентности и коммуникативной культуры личности.

## **6. Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины**

### 6.1. Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине

Для очной формы обучения.

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Задание	Методические рекомендации по выполнению задания	Часы	Форма контроля
1.	Понятие и структура общения.	Подготовить анализ понятий «коммуникативная компетентность» и «коммуникативная культура» личности (пользуясь психологическими словарями, книгой А.Г. Самохваловой «Деловое общение: секреты эффективных коммуникаций»).	Первоначально студенту необходимо обратиться к анализу работы А.Г. Самохваловой «Деловое общение: секреты эффективных коммуникаций» составить конспект изученных работ и подготовить мультимедийную презентацию по темам «Классификация межличностных отношений» и «Алгоритм цивилизованного воздействия» (6-7 слайдов, иллюстрирующих материал)	15	оценка конспектов, выполненных при самостоятельной работе с литературой; коллоквиум и анализ слайд-презентаций
2.	Общение как основа межличностных отношений.	Подготовить эссе по материалам работы В.А. Лабунской «Психология затрудненного общения» и провести мини исследование затрудненного общения	Первоначально студенту необходимо обратиться к анализу работы В.А. Лабунской «Психология затрудненного общения» и написать эссе по теме «Затрудненное общение и межличностные отношения». Предлагается воспользоваться материалами работы В.А. Лабунской и провести мини	15	Дискуссия на материале представленных эссе тестирование; отчет о научно-исследовательской работе

			исследование затрудненного общения у учащихся начальной школы		
3.	Средства, формы и стили общения.	Подготовить вопросы для дискуссии «Как вести себя в споре и реагировать на возражения?»	Обратиться к материалам работы А.А. Леонтьева «Психология общения» и подготовить вопросы к дискуссии «Как вести себя в споре и реагировать на возражения?»	15	Дискуссия на материале представленных эссе тестирование; отчет о научно-исследовательской работе
4.	Личность как субъект затрудненного общения.	Разработать программу диагностической беседы с учеником с целью: определения его трудностей общения; воспитательной беседы с родителями о характере межличностных отношений в семье и их роли в воспитании ребенка; просветительской беседы с педагогическим коллективом и ценностях конструктивного общения.	Студенты делятся по микрогруппам (2-3 человека), выбирают тему и направление беседы и примеры, иллюстрирующие решение определенных коммуникативных задач	16	оценка решения коммуникативных задач в процессе беседы
5.	Коммуникативные потенциалы личности и коммуникативное самосовершенствование.	Разработка сценария и проблемных ситуаций, в которых участники выступают в роли «коммуникативно-компетентного и коммуникативного	Группа студентов делится на подгруппы по 3 человека и в тройках отрабатывает навыки эффективного влияния и конструктивной обратной связи.	15	оценка устного ответа студента на практическом занятии; защита авторского проекта коммуникативного развития



		<p>-некомпетентного психолога », и проведение их психологического анализа.</p>	<p>Один говорит, другой слушает и дает конструктивную обратную связь, третий наблюдает за ними, подмечая все ошибки. Через три минуты дается время на обсуждение, и затем участники меняются местами. Важно, чтобы каждый побывал во всех трех позициях. В конце подводятся итоги и каждый говорит о том, что ему удалось извлечь для себя, что он понял о техниках влияния и обратной связи.</p> <p>3. Группа делится на пары. Рисуют в парах одновременно на свободную тему на общем листе бумаги. В ходе работы проявляются навыки конструктивного/не конструктивного взаимодействия, а также конфликтность и толерантность. По окончании рисования обсуждают чувства, которые испытывали учащиеся в ходе процесса. Далее пары объединяются в четверки и рисуют с четырех сторон.</p> <p>Упражнение</p>		
--	--	--	--	--	--

			анализируется		
--	--	--	---------------	--	--

## **6.2. Тематика и задания для практических занятий**

### **Занятие 1. Общение – основа межличностных отношений.**

1. Понятия общения, коммуникативной деятельности и межличностных отношений.
2. Структура, функции и виды общения.
3. Цели и задачи общения.
4. Содержание общения.
5. Техника общения.
6. Характеристика профессионального общения.

### **Занятие 2. Общение как обмен информацией.**

1. Специфика обмена информацией в коммуникативном процессе
2. Понятие и психологические особенности обратной связи.
3. Коммуникативные барьеры и способы их преодоления.
4. Феномены межличностного влияния.
5. Специфика межличностного информационного обмена.

### **Занятие 3. Общение как взаимодействие.**

1. Понятие и типы взаимодействия в общении.
2. Психологическая совместимость.
3. Акт и транзакция как функциональные единицы взаимодействия. Транзактный анализ Э.Берна.
4. Стратегии взаимодействия.
5. Конфликт в общении. Стратегии совладающего (копинг) поведения в конфликтных ситуациях.

### **Занятие 4. Общение как восприятие людьми друг друга.**

1. Сущность и механизмы социальной перцепции.
2. Эффекты межличностного восприятия.
3. Понятие и особенности формирования социальных установок. Влияние социальных установок на социальную перцепцию.
4. Содержание и эффективность межличностного восприятия.
5. Точность социальной перцепции.
6. Межличностная аттракция.

### **Занятие 5. Социальная психология отношений.**

1. Понятие и виды межличностного общения.
2. Интимные межличностные отношения.
3. Социально-ролевое общение.
4. Межличностная роль.
5. Механизмы вытеснения и компенсации в межличностном общении.

### **Занятие 6. Диагностика системы отношений личности как субъекта общения.**

1. Организация социально-психологической диагностики общения.
2. Характеристика основных методов социально-психологической диагностики общения.
3. Обработка и интерпретация эмпирических данных, полученных при проведении методик «Шкала принятия других» Фейя; «Шкала доброжелательного отношения» Кэмпбелла; «Шкала доверия» Розенберга; «Шкала враждебности» Кука-Медлей; «Шкала манипулятивного отношения» Банта; «Опросник межличностных

отношений» Шутца; «Шкала эмоционального отклика» А.Меграбиана и Н.Эпштейна; тест «Эгоцентрических ассоциаций» Т.Шустровой; методика определения уровня субъективного контроля (УКС).

#### **Занятие 7. Вербальные и невербальные средства общения.**

- 1.Тренинг вербальных действий, направленный на развитие содержательности, грамотности, богатства, выразительности, уместности речи.
- 2.Тренинг невербальных действий (контакт глаз, мимика, жесты, прикосновения, позы).
- 3.Тренинг паралингвистических характеристик общения: тембр, темпоритм, интонация, артикуляция, громкость.

#### **Занятие 8. Понятие, причины и особенности затрудненного общения.**

1. Понятие о затрудненном общении и его причинах.
2. Личность и затрудненное общение. Представление о личности как субъекте затрудненного и незатрудненного общения.
3. Социально-психологические критерии описания субъектов затрудненного общения.
4. Анализ эмпирических данных, полученных при проведении опросника «Социально-психологические характеристики субъекта общения» В.А.Лабунской.
5. Эмпатия личности и ее роль в возникновении ситуаций затрудненного общения.
6. Принципы выхода из ситуаций затрудненного общения.

#### **Занятие 9. Понятие и структура индивидуального коммуникативного потенциала личности.**

1. Понятия «коммуникативный мир личности», «коммуникативная компетентность личности», «коммуникативный потенциал личности».
2. Уровни индивидуального коммуникативного потенциала: базовый, содержательный, операциональный, рефлексивный.
3. Социально-психологический тренинг, направленный на изменение представлений о себе и другом как «трудном» партнере общения.

#### **Занятие 10. Понятие и типологии стилей общения.**

1. Понятие стиля общения. Проблема становления индивидуального стиля коммуникативной деятельности.
2. Типологии стилей общения.
3. Механизмы адаптации, компенсации и коррекции.
4. Псевдостиль или нерациональный индивидуальный стиль общения
5. Стили слушания.
6. Проблема создания имиджа в деловом общении.

#### **7.Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля) а) основная литература**

1. **Леонтьев Алексей Алексеевич.** Психология общения : [учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений] : рекомендовано МО РФ / А. А. Леонтьев. - 5-е изд., стер. - М. : Смысл : Академия, 2008. - 365, [1] с. - (Психология для студента). - ISBN 5-89357-192-4. - ISBN 978-5-7695-5617-3 : 345.50.
2. **Психология и этика делового общения** : учебник / В.Ю. Дорошенко, Л.И. Зотова, В.Н. Лавриненко и др. - 5-е изд., перераб. и доп. - Москва : Юнити-Дана, 2015. - 415 с. - (Золотой фонд российских учебников). - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-238-

01050-2 ; То же [Электронный ресурс]. -  
URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117118>

**б) дополнительная литература**

3. **Психология общения. Практикум по психологии** : учеб. пособие / Н.С. Ефимова. — М. : ИД «ФОРУМ» : ИНФРА-М, 2018. — 192 с.

<http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=766784>

4. **Ридецкая, О.Г.** Психология общения : хрестоматия / О.Г. Ридецкая. - Москва : Директ-Медиа, 2012. - 681 с. - ISBN 978-5-4458-0348-5 ; То же [Электронный ресурс].

- URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117869>

**8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

- ЭБС «Университетская библиотека online»; режим доступа: [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru).

- ЭБС «[Znanium.com](http://znanium.com)»; режим доступа: <http://znanium.com>

**9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Для освоения дисциплины необходимы учебные аудитории, оснащенные учебной мебелью и доской (меловой, флипчатом), тренинговый зал, видео-техника. компьютерный класс. Специализированное программное обеспечение не требуется.