

Минобрнауки России

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Оренбургский государственный университет»

Кафедра общей психологии и психологии личности

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.Д.В.Э.2.1 Тренинг ассертивности»

Уровень высшего образования

СПЕЦИАЛИТЕТ

Специальность

37.05.02 Психология служебной деятельности
(код и наименование специальности)

Психологическое обеспечение служебной деятельности сотрудников правоохранительных органов
(наименование направленности (профиля)/специализации образовательной программы)

Квалификация

Психолог

Форма обучения

Очная

Год набора 2021

Рабочая программа дисциплины «Б1.Д.В.Э.2.1 Тренинг ассертивности» рассмотрена и утверждена на заседании кафедры

Кафедра общей психологии и психологии личности

наименование кафедры

протокол № 7 от "05 02" 2021г.

Заведующий кафедрой

Кафедра общей психологии и психологии личности

наименование кафедры

Л.В. Зубова

подпись

расшифровка подписи

Исполнители:

Доцент кафедры ОПиПЛ

должность

подпись

А.А. Кириенко

расшифровка подписи

должность

подпись

расшифровка подписи

СОГЛАСОВАНО:

Председатель методической комиссии по специальности

37.05.02 Психология служебной деятельности

код наименование

личная подпись

расшифровка подписи

Заведующий отделом комплектования научной библиотеки

личная подпись

Н.Н. Бигалиева

расшифровка подписи

Уполномоченный по качеству факультета

личная подпись

О.П. Тарасова

расшифровка подписи

№ регистрации 12 #159

© Кириенко А.А., 2021

© ОГУ, 2021

1 Цели и задачи освоения дисциплины

Цель (цели) освоения дисциплины:

Знакомство студентов со спецификой тренинга ассертивности, его отличительными характеристиками, основными понятиями, видами, моделями.

Обучение навыкам практического использования методов тренинга ассертивности.

Задачи:

1. Изучение студентами теорий, лежащих в основе поведенческого тренинга, и методов, возникших на их основе.
2. Знакомство с психологической моделью уверенного поведения.
3. Овладение основными технологиями тренинга ассертивности.
4. Формирование рефлексивной способности результатов собственных профессиональных действий.
5. Формирование умения составлять программы тренингов студентами.

2 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к дисциплинам (модулям) по выбору вариативной части блока Д «Дисциплины (модули)»

Пререквизиты дисциплины: *Отсутствуют*

Постреквизиты дисциплины: *Отсутствуют*

3 Требования к результатам обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих результатов обучения

Код и наименование формируемых компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций
ПК*-9 Способен реализовывать психологические методики и технологии, ориентированные на личностный рост, охрану здоровья индивидов и групп	ПК*-9-В-1 Обладает знаниями психологических методик и технологий, ориентированных на личностный рост, охрану здоровья индивидов и групп ПК*-9-В-2 Осуществляет оценку личностного роста, здоровья индивидов и групп ПК*-9-В-3 Реализовывает психологические методики и технологии, ориентированные на личностных рост, охрану здоровья индивидов и групп	Знать: психодиагностические методики, применяемые для описания различных аспектов ассертивности личности; процедуру проведения и способы интерпретации применяемых методик. Уметь: осуществлять подбор методик для диагностики когнитивных, эмоциональных и поведенческих особенностей личности, препятствующих и способствующих

Код и наименование формируемых компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций
		развитию асертивности <u>Владеть:</u> навыками практического использования психологических методик, направленных на исследование различных аспектов асертивности личности.
ПК*-10 Способен разрабатывать программы, организовывать и осуществлять общую, специальную и целевую психологическую подготовку сотрудников, военнослужащих и служащих	ПК*-10-В-1 Разрабатывает программы психологической подготовки сотрудников, военнослужащих и служащих ПК*-10-В-2 Организует и осуществляет общую, специальную и целевую психологическую подготовку специалистов ПК*-10-В-3 Критически оценивает психологическую подготовку сотрудников, военнослужащих и служащих	<u>Знать:</u> составляющие асертивного поведения, типы поведения людей с точки зрения поведенческих характеристик: пассивное, агрессивное, асертивное; знать конструктивные и деструктивные формы поведения; источники уверенного и неуверенного поведения; внутренние установки, мысли, чувства и их влияние на поведение. <u>Уметь:</u> планировать, структурировать и реализовать на практике программы тренировок асертивности. <u>Владеть:</u> опытом участия в тренингах асертивного поведения; навыками планирования и реализации программ тренинга асертивности, направленных на формирования уверенности в межличностных отношениях, на обретение уверенного поведения при отстаивании собственной позиции в переговорах, в конфликтных ситуациях, в ситуациях манипулирования и открытого агрессивного нападения.

4 Структура и содержание дисциплины

4.1 Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы (108 академических часов).

Вид работы	Трудоемкость, академических часов	
	1 семестр	всего
Общая трудоёмкость	108	108
Контактная работа:	52,25	52,25
Лекции (Л)	18	18
Практические занятия (ПЗ)	34	34
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)	0,25	0,25
Самостоятельная работа: - выполнение индивидуального творческого задания (ИТЗ); - самоподготовка (проработка материала учебников и учебных пособий); - подготовка к практическим (семинарским) занятиям.	55,75	55,75
Вид итогового контроля (зачет, экзамен, дифференцированный зачет)	зачет	

Разделы дисциплины, изучаемые в 1 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	Понятие об ассертивности и ассертивном поведении	52	8	14		30
2	Формирование ассертивного поведения	56	10	20		26
	Итого:	108	18	34		56
	Всего:	108	18	34		56

4.2 Содержание разделов дисциплины

Раздел 1. Понятие об ассертивности и ассертивном поведении

Тема 1. Понятие и концепции ассертивного поведения

Ассертивность. Ассертивное поведение. Ассертивная личность. Самодостаточность. Ответственность. Модели пассивного, агрессивного и ассертивного поведения. Транзактный анализ Э.Берна и ассертивность. Взрослый. Ребенок. Родитель. Модель М. Розенберга. Подход В. Каппони и Т. Новака. Гуманистическая психология А.Адлера и ассертивность. Права ассертивной личности М. Дж. Смита. Ассертивность как спонтанность. Ассертивность как настойчивость. Ассертивность как адекватность.

Модели поведения личности: пассивное, агрессивное, ассертивное. Характеристики ассертивной личности. Тест-опросник «Исследование уровня ассертивности» (модифицированный В. Каппони, Т. Новак). Упражнение «До черты».

Тема 2. Составляющие ассертивности

Характеристики ассертивности по А.Солтеру. Эмоциональность. Экспрессивность. Противостоять и атаковать. Ясообщения. Принятие похвалы. Импровизация. Четыре класса поведения А. А. Лазаруса. Признаки уверенного поведения. Самообраз и самоотношение. Критика. Обратная связь. Принципы ассертивности. Принятие на себя ответственности за собственное

поведение. Эффективное общение. Демонстрация уверенности и позитивной установки. Умение внимательно слушать и понимать. Переговоры и достижение рабочего компромисса. Поиск простых выходов из сложных ситуаций.

Составляющие самоотношения. Механизмы и закономерности формирования самоотношения. Тест «Самоотношение» Столина, Понтелеева. Упражнение Зеркало. Упражнение Похвала себе. Упражнение Благодарность. Стратегия реагирования на неудачу. Стратегия отношения к прошлому. Стратегия 3 позиций восприятия. Стратегия самомотивации. Эффективные и неэффективные стратегии.

Раздел 2. Формирование асертивного поведения

Тема 3. Межличностные отношения и асертивность

Понятие о межличностных отношениях. Источники неуверенности в межличностных отношениях. Показатели неуверенности на вербальном и невербальном уровне. Формирование уверенности в межличностных отношениях. Понятие манипуляции и методы противостояния манипулированию.

Барьеры межличностного общения. Классификация Т. Гордона. Упражнения «Опоздание», «Распознавание барьеров». Принципы преодоления барьеров в межличностном общении. Упражнение «Родитель», «Собеседование». Методы и приемы преодоления барьеров в межличностном общении. Методика «Поверх барьеров» Упражнения «Чья проблема больше», «Пересказ объективного». Понятие о симпатии. Механизмы возникновения симпатии. Упражнения «Все хорошее за 100 секунд», «Как мне это здорово удастся», «Вызвать симпатию у группы». Мозговой штурм «Что приятно большинству людей». Compliments. Виды комплиментов. Скрытые, косвенные комплименты. Ролевые игры «Вызвать симпатию», «Восстановление отношений». Понятие о манипуляциях. Виды манипуляций. Приемы и техники противостояния манипуляциям. Техники «Лидерская интерпретация», «Опережающее внушение», «Стрелка», «Лидерский комментарий», техника «Тотальное да».

Тема 4. Приемы и техники формирования асертивного поведения

Тренинг асертивности. Процедуры тренинга асертивности. Моделирование. Поведенческая терапия. Ролевые игры. Коррекция иррациональных представлений. Асертивное поведение в педагогическом процессе.

Понятие о критике. Признаки критики. Стратегия реагирования на критику. Понятие об обратной связи. Критерии качества обратной связи. Стратегия представления обратной связи. Понятие о конфликте. Факторы развития конфликта. Поведение в конфликтной ситуации. Переговоры на основе общих интересов. Отработка. Упражнения «Конспект», «Отчет», «Шарф», «Спор родителей». Типы открытости чувств. Неуверенность и агрессивность в выражении желаний и чувств. Упражнение «Что сложнее?», «Чувства бывают разные», «Что я сейчас чувствую». Выражение позитивных чувств. Упражнения «Как ты меня порадовал». Позитивное отношение к собственным чувствам. Упражнение «Отражение позитивных чувств партнера». Выражение негативных чувств. Упражнение «Опоздание», «Спор». Открытое отражение негативных чувств. Упражнение «Отгадай чувство» Публичные выступления. Этапы подготовки к выступлению. Приемы установления контакта с аудиторией, поддержания интереса, внимания слушателей. Вербальные и невербальные компоненты выступления. Упражнение «Одноминутная речь». Анализ и обсуждение.

4.3 Практические занятия (семинары)

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1-3	1	Понятие и концепции асертивного поведения	6
4-7	1	Составляющие асертивности	8
8-12	2	Межличностные отношения и асертивности	10
13-17	2	Приемы и техники формирования асертивного поведения	10

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
		Итого:	34

5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

5.1 Основная литература

1. Григорьев, Н.Б. Психотехнологии группового тренинга : учебное пособие / Н.Б. Григорьев. - Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный институт психологии и социальной работы, 2008. - 176 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-98238-012-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277328> (29.01.2021).
2. Основные направления современной психотерапии / ред. А.М. Боковиков. - Москва : Когито-Центр, 2001. - 376 с. - ISBN 5-89353-030-6 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=56398> (28.01.2021).

5.2 Дополнительная литература

1. Старшенбаум, Г.В. **Психотерапия** в группе / Г.В. Старшенбаум. - Москва : Издательство института психотерапии, 2005. - 298 с. - ISBN 5-89939-122-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=69871> (28.01.2021).
2. Старшенбаум, Г.В. Психосоматика и **психотерапия**: исцеление души и тела / Г.В. Старшенбаум. - Москва : Издательство института психотерапии, 2005. - 341 с. - ISBN 5-89939-125-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=65014> (28.01.2021).
3. Ходоров, Д. Танцевальная **психотерапия** и глубинная психология / Д. Ходоров ; пер. О.Д. Шустова. - Москва : Когито-Центр, 2009. - 232 с. - ISBN 978-5-89353-261-6 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=56472> (28.01.2021).

5.3 Периодические издания

1. Вопросы психологии: журнал. - М.: Агентство "Роспечать", 2021.

5.4 Интернет-ресурсы

<https://www.klex.ru/gb3> - Линденфилд Гейл «Теория и практика ассертивности»
<https://www.klex.ru/zv> - Смит Мануэль «Когда я говорю Нет, то чувствую себя виноватым»
<https://www.klex.ru/2kw> - Холл Майкл «Магия коммуникации»
<https://www.klex.ru/a4v> - Довгань Владимир «Как легко и быстро стать уверенным человеком»
<https://www.klex.ru/pvh> - Мьюир Элис «Уверенность в себе. Книга для работы над собой»
<https://www.klex.ru/8c2> - Прихожан А.М. «Психология неудачника. Тренинг уверенности в себе»
<https://www.klex.ru/ekl> - Стишенок И.В. «Тренинг уверенности в себе»
<https://www.klex.ru/1cv> - Мамонтов С.Ю. «Поверь в себя. Тренинг уверенности в себе»
<https://www.klex.ru/1mq> - Рубштейн Нина «Сценарий Твоей Жизни»
<https://www.klex.ru/f9b> - Шепелева Л.Н. «Программы социально-психологических тренингов»
<https://www.klex.ru/rw> - Бишоп Сью «Как делать все по своему»

5.5 Программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы современных информационных технологий

1. Операционная система Microsoft Windows

2. Пакет настольных приложений Microsoft Office (Word, Excel, PowerPoint)
3. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы по дисциплине: Консультант Плюс - www.consultant.ru, Гарант - www.garant.park.ru
4. Информационный ресурсный центр по научной и практической психологии «ПСИ-ФАКТОР» - <http://psyfactor.org/>, Гуманитарно-правовой портал «PSYERA» - <http://psyera.ru>, База данных Научной электронной библиотеки eLIBRARY.RU - <https://elibrary.ru/defaultx.asp>, База данных ЭБС "Университетская Библиотека Онлайн" - <http://biblioclub.ru>, База данных ЭБС Издательства Лань <https://e.lanbook.com>.

6 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа, для проведения групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Аудитории оснащены комплектами ученической мебели, техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Помещение для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой, подключенной к сети "Интернет", и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ОГУ.

К рабочей программе прилагаются:

- Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине;
- Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины