

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 асертивности»

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 2024

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 "15" 03 2024г.

Заведующий кафедрой

Кафедра общей психологии и психологии личности
наименование кафедры

Л.В. Зубова

подпись

расшифровка подписи

Исполнители:

Доцент кафедры ОПиПЛ

должность

подпись

расшифровка подписи

А.А. Кириенко

должность

подпись

расшифровка подписи

СОГЛАСОВАНО:

Председатель методической комиссии по специальности

37.05.02 Психология служебной деятельности

код наименование

личная подпись

расшифровка подписи

Л.В. Зубова

Заведующий отделом формирования фонда и научной обработки документов

личная подпись

расшифровка подписи

Н.Н. Бигалиева

Уполномоченный по качеству факультета

личная подпись

расшифровка подписи

Е.Ф. Томина

№ регистрации _____

© Кириенко А.А., 2024

© ОГУ, 2024

1 Цели и задачи освоения дисциплины

Цель (цели) освоения дисциплины:

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

Обучение навыкам практического использования методов тренинга асертивности.

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 асертивности.
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 асертивности 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 Владеть: навыками практического использования психологических методик, направленных на исследование различных аспектов асертивности личности

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 и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий); - подготовка к практическим занятиям; - изучение разделов курса в системе электронного обучения; - подготовка к рубежному контролю и т.п.)	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 асертивности и асертивном поведении	38	8	10		20
2	Формирование асертивного поведения	70	10	24		36
	Итого:	108	18	34		56
	Всего:	108	18	34		56

4.2 Содержание разделов дисциплины

Раздел 1. Понятие об асертивности и асертивном 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 ассертивного поведения

Тема 3. Межличностные отношения и ассертивность

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 ассертивного поведения

Тренинг ассертивности. Процедуры тренинга ассертивности. Моделирование. Поведенческая терапия. Ролевые игры. Коррекция иррациональных представлений. Ассертивное 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	1	Понятие и концепции ассертивного поведения	2
2	1	Модели и теории ассертивности.	2
3	1	Характеристики ассертивной личности	2
4	1	Самоотношение и его составляющие	2
5	1	Механизмы и закономерности формирования самоотношения	2
6	2	Понятие о межличностных отношениях.	2
7-8	2	Инструменты ассертивности в межличностных отношениях	4
9-10	2	Приемы и техники противостояния манипуляциям	4
11-12	2	Критика и способы ассертивного реагирования на критику	4
13-14	2	Обратная связь: понятие, критерии, формы представления	4
15-16	2	Практика применения моделей ассертивного поведения в конфликтной ситуации	4
17	2	Проявление ассертивности в ситуации публичного выступления	2
		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> (10.05.2024).
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> (10.05.2024).

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> (10.05.2024).
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> (10.05.2024).
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> (10.05.2024).

5.3 Периодические издания

Вопросы психологии: журнал. - М.: Агентство "Роспечать", 2024

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> - Стишенков 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 РЕД ОС
2. Пакет офисных приложений LibreOffice
3. Программная система для организации видео-конференц-связи MTS Link
4. Яндекс.Браузер - браузер, созданный компанией «Яндекс» на основе движка (бесплатная версия) Режим доступа: <https://browser.yandex.ru>.
5. ГАРАНТ Платформа F1 [Электронный ресурс]: справочно-правовая система. / Разработчик ООО НПП «ГАРАНТ-Сервис», 119992, Москва, Воробьевы горы, МГУ, [1990–2024]. – Режим доступа в сети ОГУ <http://garant.net.osu.ru>
6. КонсультантПлюс [Электронный ресурс]: электронное периодическое издание справочная правовая система. / Разработчик ЗАО «Консультант Плюс», [1992–2024].
7. <http://edu.garant.ru/garant/study/> - Интернет-версия ГАРАНТ-Образование, Система ГАРАНТ для студентов, аспирантов и преподавателей

6 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебные аудитории для проведения практических занятий, 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