

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Оренбургский государственный университет»

Кафедра общей психологии и психологии личности



УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета гуманитарных и социальных наук

*Н.Б. Шебаршова*  
\_\_\_\_\_  
Н.Б. Шебаршова  
подпись (расшифровка подписи)

"17" января 2017 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### ДИСЦИПЛИНЫ

*«С.1.В.ДВ.8.1 Тренинг ассертивности»*

Уровень высшего образования

### СПЕЦИАЛИТЕТ

Специальность

37.05.02 Психология служебной деятельности  
(под и подмисловными специальностями)

Психологическое обеспечение служебной деятельности сотрудников правоохранительных органов  
(квалификационные направления и группы) (под и подмисловными специальностями)

Квалификация

Психолог

Форма обучения

Очная

Оренбург 2014

**Рабочая программа дисциплины «С.1.В.ДВ.8.1 Тренинг ассертивности» /сост.  
Л.В. Зубова, Е.В. Назаренко - Оренбург: ОГУ, 2014**

Рабочая программа предназначена студентам очной формы обучения по специальности  
37.05.02 Психология служебной деятельности

© Зубова Л.В., 2014  
© Назаренко Е.В., 2014  
© ОГУ, 2014

## Содержание

1 Цели и задачи освоения дисциплины .....	4
2 Место дисциплины в структуре образовательной программы .....	4
3 Требования к результатам обучения по дисциплине .....	4
4 Структура и содержание дисциплины.....	5
4.1 Структура дисциплины .....	5
4.2 Содержание разделов дисциплины.....	6
4.3 Практические занятия (семинары).....	7
5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины .....	9
5.1 Основная литература .....	9
5.2 Дополнительная литература .....	9
5.3 Периодические издания .....	10
5.4 Интернет-ресурсы.....	11
5.5 Программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы современных информационных технологий .....	11
6 Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	11
Лист согласования рабочей программы дисциплины.....	12

**Цель (цели) освоения дисциплины:**

- формирование у студентов представлений об основных понятиях, специфике поведенческого подхода, как основы организации тренинга ассертивности.
- обучение навыкам практического использования методов тренинга ассертивности.

**Задачи:**

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

**2 Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина относится к дисциплинам (модулям) по выбору вариативной части блока 1 «Дисциплины (модули)»

Пререквизиты дисциплины: *С.1.Б.14 Общая психология, С.1.Б.23 Психология развития и возрастная психология, С.1.Б.28 Психология стресса и стрессоустойчивого поведения*

Требования к входным результатам обучения, необходимым для освоения дисциплины

Предварительные результаты обучения, которые должны быть сформированы у обучающегося до начала изучения дисциплины	Компетенции
Знать: ...признаки и динамику нарушений эмоционально-волевой регуляции человека в экстремальных, стрессогенных и психотравмирующих ситуациях Уметь: ...в соответствии с ситуацией применять методы оптимизации психической деятельности в экстремальных, сложных и психотравмирующих ситуациях Владеть: ...навыками оптимизации собственной психической деятельности в экстремальных, сложных и психотравмирующих ситуациях	ОК-6 способностью проявлять психологическую устойчивость в сложных и экстремальных условиях, применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психического состояния
Знать: ...возможности и ограничения профессиональной компетенции психолога в ситуациях риска и экстремальных ситуациях;	ПК-1 способностью осуществлять психологическое

Предварительные результаты обучения, которые должны быть сформированы у обучающегося до начала изучения дисциплины	Компетенции
<p>... динамику и прогноз изменения психической деятельности человека при воздействии различных по содержанию, интенсивности и длительности воздействия факторов;</p> <p>...порядок действий психолога при возникновении стрессогенных условий выполнения профессиональной деятельности;</p> <p>... алгоритмы психологической помощи сотрудникам, служебному коллективу и людям, находящимся в зоне ответственности подразделения в условиях массовых беспорядков, чрезвычайных ситуаций, стихийных бедствий, катастроф и боевой деятельности;</p> <p>Уметь:</p> <p>...применять основные методы и приемы воздействия на эмоциональное состояние человека в стрессогенных и психотравмирующих ситуациях;</p> <p>... квалифицировать и снижать негативный эффект влияния стрессогенных событий и информации на сотрудника и служебный коллектив;</p> <p>... оптимизировать эмоциональное состояние сотрудников в процессе непосредственного взаимодействия в условиях массовых беспорядков, чрезвычайных ситуаций, стихийных бедствий, катастроф и боевой деятельности;</p> <p>Владеть:</p> <p>...навыками влияния на эмоциональное состояние человека в стрессогенных и психотравмирующих ситуациях;</p> <p>...навыками оказания методической помощи руководителю подразделения для преодоления и/или предупреждения стрессогенных ситуаций для сотрудника, служебного коллектива и людей, находящихся в зоне ответственности подразделения;</p> <p>...навыками реализации алгоритмов психологической помощи сотрудникам, служебному коллективу и людям, находящимся в зоне ответственности подразделения в условиях массовых беспорядков, чрезвычайных ситуаций, стихийных бедствий, катастроф и боевой деятельности;</p> <p>...навыками выбора оптимальных форм и методов, направленных на снижение и/или предупреждение негативного эффекта влияния стрессогенных и психотравмирующих событий на сотрудника и служебный коллектив;</p>	<p>обеспечение служебной деятельности личного состава в экстремальных условиях</p>
<p>Знать – детерминанты и факторы психического развития человека, их проявление на основных этапах возрастного развития</p> <p>Уметь – выявлять закономерности проявления кризисных этапов развития и факторов риска</p> <p>Владеть – опытом проведения анализа онтогенетического развития человека</p>	<p>ПК-2 способностью выявлять специфику психического функционирования человека с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к профессиональной, гендерной, этнической и социальным группам</p>
<p>Знать: качественные характеристики психических процессов и их проявления в деятельности</p> <p>Уметь: дифференцировать характеристики психических явлений и процессов</p> <p>Владеть: навыками объяснения особенностей поведения и</p>	<p>ПК-7 способностью изучать психические свойства и состояния человека в норме и патологии, характеризовать психические процессы и проявления в различных видах деятельности личного</p>

Предварительные результаты обучения, которые должны быть сформированы у обучающегося до начала изучения дисциплины	Компетенции
детальности личного состава с учетом их структурной и содержательной составляющей	состава, индивидов и групп, составлять психодиагностические заключения и рекомендации по их использованию
<p>Знать:</p> <p>... динамику развития расстройств социально-психологического функционирования, возникающих вследствие стресса;</p> <p>... формулировать актуальное состояние и диапазон возможных прогнозов влияния стрессогенных событий и информации на отдельных сотрудников, служебный коллектив и людей, пребывающих в зоне ответственности подразделения.</p> <p>Уметь:</p> <p>... квалифицировать основные симптомы острых расстройств психической деятельности стрессогенного характера</p> <p>Владеть:</p> <p>... навыками экспресс – диагностики неблагоприятных эмоциональных состояний, развивающихся в результате воздействия экстремальных ситуаций.</p>	ПК-8 способностью отбирать и применять психодиагностические методики, адекватные целям, ситуации и контингенту респондентов
<p>Знать – особенности технологии психологического консультирования людей, переживающих разные возрастные периоды</p> <p>Уметь – использовать возрастные ресурсы клиента для достижения целей психологического консультирования в области интерперсональных отношений, профориентации, планирования карьеры, профессионального и личностного роста</p> <p>Владеть – навыками проведения беседы с клиентами, пребывающими в разных периодах взрослости</p>	ПК-17 способностью осуществлять консультирование в области интерперсональных отношений, профориентации, планирования карьеры, профессионального и личностного роста

Постреквизиты дисциплины: *Отсутствуют*

### 3 Требования к результатам обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих результатов обучения

Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций	Формируемые компетенции
<p>Знать: основные механизмы, технологии психологического воздействия на разных этапах развития индивида и личности, процедуры оказания психологической помощи индивидам и группам;</p> <p>Уметь: реализовывать психологические методики и технологии, ориентированные на личностный рост</p> <p>Владеть: методиками и технологиями психологического воздействия ориентированные на личностный рост</p>	ПК-12 способностью реализовывать психологические методики и технологии, ориентированные на личностный рост, охрану здоровья индивидов и групп

## 4 Структура и содержание дисциплины

### 4.1 Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единиц (108 академических часов).

Вид работы	Трудоемкость, академических часов	
	6 семестр	всего
<b>Общая трудоёмкость</b>	<b>108</b>	<b>108</b>
<b>Контактная работа:</b>	<b>48,25</b>	<b>48,25</b>
Лекции (Л)	16	16
Практические занятия (ПЗ)	32	32
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)	0,25	0,25
<b>Самостоятельная работа:</b> - выполнение индивидуального творческого задания (ИТЗ); - выполнение расчетно-графического задания (РГЗ); - написание реферата (Р); - написание эссе (Э); - самостоятельное изучение разделов (перечислить); - самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий); - подготовка к практическим занятиям; - подготовка к коллоквиумам; - подготовка к рубежному контролю и т.п.)	<b>59,75</b>	<b>59,75</b>
<b>Вид итогового контроля (зачет, экзамен, дифференцированный зачет)</b>	<b>зачет</b>	

Разделы дисциплины, изучаемые в 6 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	Общее представление о психологическом тренинге.	32	4	8		20
2	Поведенческая психотерапия, как основа тренинга ассертивности	32	4	8		20
3	Практика тренинга ассертивности	44	8	16		20
	Итого:	108	16	32		60
	Всего:	108	16	32		60

## 4.2 Содержание разделов дисциплины

### **№1 раздела Общее представление о психологическом тренинге.**

Понятие психологического тренинга. Многообразие подходов к определению понятия «психологический тренинг». Критерии отличия тренинга от других видов деятельности практического психолога (психотерапии, психологической коррекции, а также от обучения). Специфические черты психологического тренинга. Критерии классификации тренинговых групп.

### **Раздел 2 Поведенческая психотерапия, как основа тренинга ассертивности.**

Определение поведенческой психотерапии, ее цели и задачи. Основные принципы поведенческой психотерапии: первенство поведения, важность научения, база тренинга – теории и экспериментальные данные научной психологии; техники, применяемые в поведенческой психотерапии, имеют точную спецификацию и поддаются воспроизведению; подход к тренингу как к экспериментальному методу. Групповые эффекты в поведенческом тренинге. Основные понятия поведенческого тренинга: поведение, подкрепление, научение, реакция, ситуация, моделирование, стимул, обусловливание. Причины оформления поведенческой психотерапии в самостоятельное

направление. Введение термина «поведенческая психотерапия» Г. Айзенком, А. Лазарусом. Школы (центры исследования) поведенческой психотерапии, существовавшие в 50-60 гг. 20 века. Формирование когнитивно-поведенческого направления (70-е годы 20 века). Развитие условно-рефлекторной терапии в России. Теория классического обуславливания И. П. Павлова. Возможные группы методов поведенческого направления: методы редуцирующие и усиливающие поведение; методики, основанные на принципах положительного и отрицательного подкрепления; методы, основанные на классическом и оперантном типах обуславливания. Теория условного рефлекса И. П. Павлова. Применение теории классического обуславливания для объяснения возникновения страхов (Дж. Уотсон). Условно-рефлекторная терапия В. М. Бехтерева и А. Сальтера. Понятие и механизмы возникновения социальных страхов (Дж. Вольпе). Методы, основанные на классическом обуславливании: систематическая десенсибилизация и ее виды (десенсибилизация in vivo, групповая десенсибилизация, записанная на кассете процедура, контактная десенсибилизация, эмотивное воображение, фединг, иммерсия), положительное и отрицательное подкрепление, методика контроля стимула, аверсивные техники, процедуры релаксации.

### Раздел 3 Практика тренинга асертивности

Понятие поведенческого анализа. Современные методы и приемы анализа поведения. Поведенческий диагноз. Типы и классификация программ поведенческого тренинга как метода формирования асертивного поведения. Стандартизированные, полустандартизированные и нестандартные программы. Индивидуальный тренинг. Этапы работы над программой тренинга. Понятие асертивности. Манипулирование и уверенное поведение. Умение отказать, выразить просьбу об одолжении, как реагировать на критику – справедливую и несправедливую. Построение взаимоотношений с опорой на положительные качества партнера. Личность психолога в тренинге асертивности. Поведение тренера как модель. Качества психолога, работающего в русле поведенческого направления: внутренняя свобода, эмпатия и чувство юмора, самоконтроль, вера в успех.

#### 4.3 Практические занятия (семинары)

№ раздела	Темы	Кол-во часов
1	Понятие психологического тренинга. Многообразие подходов к определению понятия психологический тренинг».	2
1	Специфические черты психологического тренинга.	2
1	Критерии отличия тренинга от других видов деятельности практического психолога (психотерапии, психологической коррекции, а также от обучения).	2
1	Критерии классификации тренинговых групп.	2
2	Определение поведенческой психотерапии, ее цели и задачи.	2
2	Основные принципы поведенческой психотерапии: первенство поведения, важность научения, база тренинга – теории и экспериментальные данные научной психологии; техники, применяемые в поведенческой психотерапии, имеют точную спецификацию и поддаются воспроизведению;	2

2	Подход к тренингу как к экспериментальному методу.	2
2	Групповые эффекты в поведенческом тренинге.	2
2	Причины оформления поведенческой психотерапии в самостоятельное направление. Введение термина «поведенческая психотерапия»	2
2	Формирование когнитивно-поведенческого направления (70-е годы 20 века).	2
2	Основные понятия поведенческого тренинга: поведение, подкрепление, научение, реакция, ситуация, моделирование, стимул, обусловливание.	2
3	Понятие ассертивности.	2
3	Манипулирование и уверенное поведение.	2
3	Умение отказать, выразить просьбу об одолжении, как реагировать на критику – справедливую и несправедливую. Построение взаимоотношений с опорой на положительные качества партнера.	2
3	Личность психолога в тренинге ассертивности.	2
3	Поведение тренера как модель. Качества психолога, работающего в русле поведенческого направления: внутренняя свобода, эмпатия и чувство юмора, самоконтроль, вера в успех.	2
	всего	32

## 5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

### 5.1 Основная литература

1. Социально-психологический тренинг для психолога: учебное пособие./Левкин В.Е- М., Берлин: Директ-Медиа, 2016.-206с.- ISBN: 978-5-4475-8755-0; То же [Электронный ресурс]-  
[http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=450202&sr=1](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=450202&sr=1)

### 5.2 Дополнительная литература

1. Основы социально-психологического тренинга: Василенко М.А.-Ростов-н/Д: Феникс, 2014.- 128с.- ISBN: 978-5-222-22832-6;То же [Электронный ресурс]-  
[http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=256452&sr=1](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=256452&sr=1)
2. Психологическое консультирование: учебное пособие/. Семенова О. В.- М.: А-Приор, 2010.- 160с.- ISBN: 978-5-384-00322-9; То же [Электронный ресурс]-  
[http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=56368&sr=1](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=56368&sr=1)
3. Социально-психологический тренинг:учебное пособие./ Марасанов Г. И.- М.: Когито-Центр, 2001-251с.- ISBN: 5-89353-042-X; То же [Электронный ресурс]-  
[http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=86238&sr=1](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=86238&sr=1)
4. Самооценка как процесс решения задач: системный подход:монография./ Галкина Т. В.- М.: Институт психологии РАН, 2011-401с.- ISBN: 978-5-9270-0208-5; То же [Электронный ресурс]-  
[http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=86271&sr=1](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=86271&sr=1)

### 5.3 Периодические издания

1. Вопросы психологии — журнал учрежден в 1955 г. Академией педагогических наук РСФСР (ныне Российская Академия образования).

2. Журнал практической психологии и психоанализа — выходит 4 раза в год. Журнал издает Институт практической психологии и психоанализа. Оглавления номеров и полные тексты статей.

3. Московский психологический журнал

4. Популярная психология

5. Психологическая газета: всероссийское издание для психологов — полнотекстовые статьи номеров.

6. Психологическая наука и образование: электронный журнал — архив полнотекстовых статей. Журнал входит в реестр научных электронных изданий «Информрегистр» и в Российский индекс научного цитирования.

7. Психологический журнал — издание Института психологии РАН. Архив содержания журнала.

### 5.4 Интернет-ресурсы

<http://www.i-u.ru/biblio/archive/>

<http://koob.ru>,

<http://elibrary.ru>

[psychology-online.net](http://psychology-online.net) - сайт «Научная и популярная психология» Библиотека. Компьютерная психодиагностика, Психологический практикум. Психоскоп. Путеводитель (ссылки). Exam Online (6 тестов).

**flogiston.ru** - сайт «Флогистон. Психология из первых рук» Публикации. Новости. Обзоры. Библиотека. (Тематические подборки статей.)

**psi.webzone.ru** - сайт под названием «Психологический словарь» Содержит: Сам Психологический on-line словарь, Тесты и ссылки на сайты и каталоги схожей тематики.

**<http://www.list.ru/catalog/10199.html>** Психология

**<http://psychology.net.ru>**- «Мир психологии»;

**<http://www.psychology.all.ru>**- «Psychology Online Russia».

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

Microsoft Office (Word, Power Point)

## **6 Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Для проведения лекций необходима аудитория, оснащенная следующими техническими средствами обучения:

1. Ноутбук
2. Экран
3. Мультимедиа-проектор

ЛИСТ

согласования рабочей программы

Специальность: 37.05.02 Психология служебной деятельности

Специализация: Психологическое обеспечение служебной деятельности сотрудников правоохранительных органов

Дисциплина: С.1.В.ДВ.8.1 Тренинг ассертивности

Форма обучения: очная

Год набора 2014

РЕКОМЕНДОВАНА заседанием кафедры

Кафедра общей психологии и психологии личности

протокол № 7 от "20" 01 2017г.

Ответственный исполнитель, заведующий кафедрой

Кафедра общей психологии и психологии личности Л.В. Зубова

Исполнители:

Игорь Сергеевич

децен

Игорь Сергеевич

Зубова Л.В.

Караренко Е.В.

СОГЛАСОВАНО:

Председатель методической комиссии по специальности 37.05.02 Психология служебной деятельности

Зубова Л.В.

Заведующий отделом комплектования научной библиотеки

Игорь Сергеевич

Игорь Сергеевич

Уполномоченный по качеству факультета

Игорь Сергеевич

Рабочая программа зарегистрирована в ОИОТ ЦИТ

Начальник отдела информационных образовательных технологий ЦИТ

Е.В. Дырдина