Минобрнауки России

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

Кафедра общей психологии и психологии личности

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДИСЦИПЛИНЫ

«С.1.В.ДВ.1.1 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) образовательной программы)

Квалификация
Психолог

Форма обучения
Очная

Год набора 2018

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры

Кафедра общей психологии и психологии личности
наименование кафедры

протокол № 7 от "08" 02 2018 г.

Заведующий кафедрой
Кафедра общей психологии и психологии личности Л.В. Зубова
наименование кафедры *подпись* *расшифровка подписи*

Исполнители:
Доцент кафедры ОПиПЛ А.А. Кириенко
должность *подпись* *расшифровка подписи*

должность *подпись* *расшифровка подписи*

СОГЛАСОВАНО:
Председатель методической комиссии по специальности
37.05.02 Психология служебной деятельности Л.В. Зубова
код наименование *личная подпись* *расшифровка подписи*

Заведующий отделом комплектования научной библиотеки
Н.Н. Грицай
личная подпись *расшифровка подписи*

Уполномоченный по качеству факультета
личная подпись *расшифровка подписи*

№ регистрации _____

© Кириенко А.А., 2018
© ОГУ, 2018

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 1 «Дисциплины (модули)»

Пререквизиты дисциплины: *Отсутствуют*

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
Знать: ... составляющие ассертивного поведения, типы поведения людей с точки зрения поведенческих характеристик: пассивное, агрессивное, ассертивное; знать конструктивные и деструктивные формы поведения; источники уверенного и неуверенного поведения; внутренние установки, мысли, чувства и их влияние на поведение **Уметь:** ... планировать, структурировать и реализовать на практике программы тренингов ассертивности. **Владеть:** ... опытом участия в тренингах ассертивного поведения; навыками планирования и реализации программ тренинга ассертивности, 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.	ПК-5 способностью выявлять актуальные психологические возможности (психологические ресурсы), необходимые для эффективного выполнения конкретных профессиональных задач
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 развитию ассертивности.	ПК-8 способностью отбирать и применять психодиагностические методики, адекватные целям, ситуации и контингенту респондентов

Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций	Формируемые компетенции
Владеть: ...навыками практического использования психологических методик, направленных на исследование различных аспектов ассертивности личности.	
Знать: ... содержание понятия о межличностных отношениях; источники неуверенности в межличностных отношениях; показатели неуверенности на вербальном и невербальном уровне; способы формирования уверенности в межличностных отношениях. **Уметь:** ... выявлять и определять барьеры межличностного общения; применять методы диагностики внутренних барьеров и ограничений, методы и приёмы преодоления барьеров в межличностном общении. **Владеть:** ... методами формирования конструктивных установок, позитивных мыслей и чувств; методами управления эмоциональными состояниями и реакциями; навыками уверенного поведения; техниками ассертивного поведения при отстаивании собственной позиции в переговорах, в конфликтных ситуациях, в ситуациях манипулирования и открытого агрессивного нападения.	ПК-17 способностью осуществлять консультирование в области интерперсональных отношений, профориентации, планирования карьеры, профессионального и личностного роста

4 Структура и содержание дисциплины

4.1 Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 5 зачетных единиц (180 академических часов).

Вид работы	Трудоемкость, академических часов	
	2 семестр	всего
Общая трудоёмкость	**180**	**180**
Контактная работа:	**50,25**	**50,25**
Практические занятия (ПЗ)	50	50
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;* *- подготовка к рубежному контролю и т.п.)*	**129,75**	**129,75**
Вид итогового контроля (зачет, экзамен, дифференцированный зачет)	**зачет**	

Разделы дисциплины, изучаемые в 2 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	Понятие об ассертивности и ассертивном поведении	80		20		60
2	Формирование ассертивного поведения	100		30		70

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
	Итого:	180		50		130
	Всего:	180		50		130

4.2 Содержание разделов дисциплины

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 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 удается», «Вызвать симпатию у группы». Мозговой штурм «Что приятно большинству людей». Комплименты. 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 конфликтой 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
1-2	1	Понятие и концепции ассертивного поведения	10
3-7	1	Составляющие ассертивности	10
8-12	2	Межличностные отношения и ассертивности	10
13-17	2	Приемы и техники формирования ассертивного поведения	20
		Итого:	50

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 (29.01.2019).

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 (28.01.2019).

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 (28.01.2019).

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 (28.01.2019).

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 (28.01.2019).

5.3 Периодические издания

1. Вопросы психологии
2. Психологическая наука и образование
3. Психологический журнал

5.4 Интернет-ресурсы

http://www.psychology.ru/whoswho/;
https://openedu.ru/course/ - «Открытое образование», Каталог курсов, МООК: «Психология сознания»;
http://www.psy.msu.ru/people/ (справки об авторах и биографии, на русск. яз.);
http://koob.ru,http://ihtik.lib.ru, http://elibrary.ru, http://flogiston.ru (неофициальный сайт факультета психологии МГУ), http://voppsy.ru (журнал «Вопросы психологии»),
http://psychol.ras.ru/08.shtml («Психологический журнал»),
http://www.psy.msu.ru/science/vestnik/index.html («Вестник Московского университета» Серия 14. Психология),
http://imaton.spb.ru (Институт практической психологии ИМАТОН),
http://www.psychology.ru/whoswho/ (Выдающиеся психологи XX столетия. Галерея психологов).

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)

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.