

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.7.1 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) образовательной программы)

Квалификация

Психолог

Форма обучения

Очная

Год набора 2017

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: *С.1.Б.21 Психология личности, С.1.Б.33 Психология общения и переговоров, С.1.Б.37 Психологическое консультирование, С.1.Б.45 Психология конфликта*

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: ...психодиагностические методики, применяемые для описания различных аспектов ассертивности личности; процедуру проведения и способы интерпретации применяемых методик.</p> <p>Уметь: ... осуществлять подбор методик для диагностики когнитивных, эмоциональных и поведенческих особенностей личности, препятствующих и способствующих развитию ассертивности.</p> <p>Владеть: ...навыками практического использования психологических методик, направленных на исследование различных аспектов ассертивности личности.</p>	ПК-8 способностью отбирать и применять психодиагностические методики, адекватные целям, ситуации и контингенту респондентов
<p>Знать: ... содержание понятия о межличностных отношениях; источники неуверенности в межличностных отношениях; показатели неуверенности на вербальном и невербальном уровне; способы формирования уверенности в межличностных отношениях.</p> <p>Уметь: ... выявлять и определять барьеры межличностного общения;</p>	ПК-11 способностью изучать психологический климат, анализировать формы организации взаимодействия в служебных коллективах, проводить работу с целью создания и поддержания

Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций	Формируемые компетенции
<p>применять методы диагностики внутренних барьеров и ограничений, методы и приёмы преодоления барьеров в межличностном общении.</p> <p><u>Владеть:</u> ... 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.</p>	<p>психологического климата, способствующего оптимизации служебной деятельности</p>
<p><u>Знать:</u> ... технологии ассертивного поведения, способы организации совместной деятельности, методы его диагностики и коррекции, основные принципы работы ведущего в группе тренинга ассертивности; инструменты развития личностного потенциала;</p> <p><u>Уметь:</u> ... использовать методы организации совместной деятельности и межличностного взаимодействия, методы диагностики и коррекционно-развивающие способы воздействия на поведение, разрабатывать программу тренинга уверенного поведения.</p> <p><u>Владеть:</u> ... основными техниками тренинга ассертивности, способами анализа собственного поведения, эмоциональных проявлений.</p>	<p>ПК-12 способностью реализовывать психологические методики и технологии, ориентированные на личностный рост, охрану здоровья индивидов и групп</p>
<p><u>Знать:</u> ... 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</p> <p><u>Уметь:</u> ... планировать, структурировать и реализовать на практике программы тренингов ассертивности.</p> <p><u>Владеть:</u> ... 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.</p>	<p>ПК-14 способностью разрабатывать и реализовывать программы, направленные на предупреждение нарушений и отклонений в социальном и личностном статусе, психическом развитии сотрудников, военнослужащих и иных лиц, рисков асоциального поведения, профессиональных рисков, профессиональной деформации</p>

4 Структура и содержание дисциплины

4.1 Структура дисциплины

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

Вид работы	Трудоемкость, академических часов	
	9 семестр	всего
Общая трудоёмкость	108	108
Контактная работа:	34,25	34,25
Лабораторные работы (ЛР)	34	34
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)	0,25	0,25
Самостоятельная работа: - самоподготовка (проработка материала учебников и учебных пособий); - выполнение индивидуального творческого задания; - подготовка к лабораторным занятиям; - подготовка к рубежному контролю и т.п.)	73,75	73,75
Вид итогового контроля (зачет, экзамен, дифференцированный зачет)	зачет	

Разделы дисциплины, изучаемые в 9 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	Понятие об асертивности и асертивном поведении	44			14	30
2	Формирование асертивного поведения	64			20	44
	Итого:	108			34	74
	Всего:	108			34	74

4.2 Содержание разделов дисциплины

Раздел 1. Понятие об асертивности и асертивном поведении

Тема 1. Понятие и концепции асертивного поведения

Асертивность. Асертивное поведение. Асертивная личность. Самодостаточность. Ответственность. Модели пассивного, агрессивного и асертивного поведения. Транзактный анализ Э.Берна и асертивность. Взрослый. Ребенок. Родитель. Модель М. Розенберга. Подход В. Каппони и Т. Новака. Гуманистическая психология А.Адлера и асертивность. Права асертивной личности М. Дж. Смита. Асертивность как спонтанность. Асертивность как настойчивость. Асертивность как адекватность.

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

Тема 2. Составляющие асертивности

Характеристики асертивности 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 асертивности. 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 самооотношения. Механизмы и закономерности формирования самооотношения. 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 Лабораторные работы

№ ЛР	№ раздела	Наименование лабораторных работ	Кол-во часов
1-2	1	Понятие и концепции асертивного поведения	4
3-7	1	Составляющие асертивности	10
8-12	2	Межличностные отношения и асертивности	10
13-17	2	Приемы и техники формирования асертивного поведения	10
		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> (29.01.2019).
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, MOOK: «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 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 оснащено 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