

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Владимирский государственный университет  
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»  
(ВлГУ)

Гуманитарный институт

УТВЕРЖДАЮ:

Директор института

Петровичева Е.М.



« 24 » 06 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**ПСИХОЛОГИЯ УВЕРЕННОГО ПОВЕДЕНИЯ**

(наименование дисциплины)

**направление подготовки / специальность**

37.03.01. Психология

(код и наименование направления подготовки (специальности))

**направленность (профиль) подготовки**

Психология

(направленность (профиль) подготовки))

г. Владимир

2021

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Цель курса** – сформировать у студентов представления об основных понятиях, специфике поведенческого подхода как основы организации тренинга уверенного поведения, а так же обучения навыкам практического использования методов тренинга уверенного поведения.

### Задачи курса:

- знакомство студентов со спецификой тренинга уверенного поведения, его отличительными характеристиками, основными понятиями, видами, моделями;
- изучение студентами теорий, лежащих в основе поведенческого тренинга, и методов, возникших на их основе;
- знакомство с психологической моделью уверенного поведения;
- овладение основными технологиями тренинга ассертивности;
- формирование рефлексивной способности результатов собственных профессиональных действий;
- формирование умения составлять программы тренингов студентами.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина «Психология уверенного поведения» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений учебного плана направления 37.03.01 - Психология.

## 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения ОПОП (компетенциями и индикаторами достижения компетенций)

Формируемые компетенции (код, содержание компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине, в соответствии с индикатором достижения компетенции		Наименование оценочного средства
	Индикатор достижения компетенции (код, содержание индикатора)	Результаты обучения по дисциплине	
УК3 - способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	УК-3.1. Знает различные приемы и способы социализации личности и социального взаимодействия. УК-3.2. Умеет строить отношения с окружающими людьми, с коллегами. УК-3.3. Владеет практическим опытом участия в командной работе, в социальных проектах, распределения ролей в условиях командного взаимодействия.	Знает различные приемы и способы социализации личности и социального взаимодействия. Умеет строить отношения с окружающими людьми, с коллегами. Владеет практическим опытом участия в командной работе, в социальных проектах, распределения ролей в условиях командного взаимодействия.	Практико-ориентированные задания для самостоятельной работы обучающегося: тема №1-3 (см. пункт 5.3)
УК6 - способен управлять своим временем,	УК-6.1. Знает основные принципы самовоспитания	Знает основные принципы самовоспитания и	Практико-ориентированные задания для

<p>выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни</p>	<p>и самообразования, исходя из требований рынка труда. УК-6.2. Умеет эффективно планировать и контролировать собственное время; использовать методы саморегуляции, саморазвития, самообучения. УК-6.3. Владеет способами управления своей познавательной деятельностью и удовлетворения образовательных интересов и потребностей.</p>	<p>самообразования, исходя из требований рынка труда. Умеет эффективно планировать и контролировать собственное время; использовать методы саморегуляции, саморазвития, самообучения. Владеет способами управления своей познавательной деятельностью и удовлетворения образовательных интересов и потребностей.</p>	<p>самостоятельной работы обучающегося: тема №1-3 (см. пункт 5.3)</p>
<p>ПКЗ - способен к осуществлению стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий</p>	<p>ПК-3.1. Знает психологию кризисных состояний (концепции, подходы, факторы, методы и методики работы), рискологию, психологию горя, потери, утраты; психологию малых групп (виды, взаимоотношения в малых группах, давление в группе); психологию семьи (подходы, онтология, структура семьи, этапы ее развития, особенности взаимоотношений) и семейных отношений; психологию зависимости, аддикций, девиантология; возрастные особенности развития личности в разные периоды жизни; типологии проблем граждан разной этиологии (социальные, социально-медицинские, социально-правовые, педагогические и др.); современные теории и методы консультирования, приемы организации совместной и индивидуальной деятельности обучающихся в соответствии с возрастными нормами их развития соответствии с возрастными нормами их</p>	<p>Знает психологию кризисных состояний (концепции, подходы, факторы, методы и методики работы), рискологию, психологию горя, потери, утраты; психологию малых групп (виды, взаимоотношения в малых группах, давление в группе); психологию семьи (подходы, онтология, структура семьи, этапы ее развития, особенности взаимоотношений) и семейных отношений; психологию зависимости, аддикций, девиантология; возрастные особенности развития личности в разные периоды жизни; типологии проблем граждан разной этиологии (социальные, социально-медицинские, социально-правовые, педагогические и др.); современные теории и методы консультирования, приемы организации совместной и индивидуальной деятельности обучающихся в соответствии с</p>	<p>Практико-ориентированные задания для самостоятельной работы обучающегося: тема №1-3 (см. пункт 5.3)</p>

	<p>развития, этические нормы организации и проведения консультативной работы. ПК-3.2. Умеет организовывать психологическое сопровождение клиентов, нуждающихся в психологической помощи; оказывать психологическую поддержку клиентам для выхода из трудных жизненных ситуаций; создавать социально-психологическую сеть для психологической поддержки клиентов; разрабатывать программы индивидуальной работы с клиентами с учетом конкретных профессиональных задач. ПК-3.3. Владеет основами знаний о методах управления поведением людей и групп в организациях, приемами личностного и семейного, возрастнопсихологического консультирования</p>	<p>возрастными нормами их развития соответствии с возрастными нормами их развития, этические нормы организации и проведения консультативной работы. Умеет организовывать психологическое сопровождение клиентов, нуждающихся в психологической помощи; оказывать психологическую поддержку клиентам для выхода из трудных жизненных ситуаций; создавать социально-психологическую сеть для психологической поддержки клиентов; разрабатывать программы индивидуальной работы с клиентами с учетом конкретных профессиональных задач. Владеет основами знаний о методах управления поведением людей и групп в организациях, приемами личностного и семейного, возрастнопсихологического консультирования</p>	
<p>ПК14 - способен к реализации психологических технологий, ориентированных на личностный рост сотрудников организации и охрану здоровья индивидов и групп.</p>	<p>ПК-14.1. Знает организационную психологию (концептуальные подходы, особенности, виды и т. д.); основные теории оказания психологической помощи персоналу организаций (управление, организация, отбор и т. д.); требования к документообороту в области управления персоналом, межведомственного взаимодействия, оказания услуг в социальной сфере; требования к конфиденциальности информации, хранению и оперированию</p>	<p>Знает организационную психологию (концептуальные подходы, особенности, виды и т. д.); основные теории оказания психологической помощи персоналу организаций (управление, организация, отбор и т. д.); требования к документообороту в области управления персоналом, межведомственного взаимодействия, оказания услуг в социальной сфере; требования к конфиденциальности информации, хранению и</p>	<p>Практико-ориентированные задания для самостоятельной работы обучающегося: тема №1-3 (см. пункт 5.3)</p>

	<p>персональными личными данными; психологические технологии, ориентированные на личностный рост сотрудников и охрану здоровья индивидов и групп.</p> <p>ПК-14.2. Умеет использовать интерактивные методы личностного роста, психологические технологии здоровьесбережения; умеет оценивать риски и факторы социальной и психологической напряженности, организовывать работу группы специалистов по оказанию психологической помощи населению, нуждающемуся в ней по результатам мониторинга психологической безопасности и комфортности среды проживания населения, с целью снижения социальной и психологической напряженности; умеет разрабатывать и реализовывать программы повышения психологической компетентности субъектов образовательного процесса, работающих с различными категориями обучающихся;</p> <p>ПК-14.3. Владеет навыками разработки программ личностного роста сотрудников и охраны их здоровья.</p>	<p>оперированию персональными личными данными; психологические технологии, ориентированные на личностный рост сотрудников и охрану здоровья индивидов и групп.</p> <p>Умеет использовать интерактивные методы личностного роста, психологические технологии здоровьесбережения; умеет оценивать риски и факторы социальной и психологической напряженности, организовывать работу группы специалистов по оказанию психологической помощи населению, нуждающемуся в ней по результатам мониторинга психологической безопасности и комфортности среды проживания населения, с целью снижения социальной и психологической напряженности; умеет разрабатывать и реализовывать программы повышения психологической компетентности субъектов образовательного процесса, работающих с различными категориями обучающихся;</p> <p>Владеет навыками разработки программ личностного роста сотрудников и охраны их здоровья.</p>	
--	--	---	--

#### 4. ОБЪЕМ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы, 108 часов.

##### Тематический план форма обучения – очная

№ п/п	Наименование тем и/или разделов/тем дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Контактная работа обучающихся с педагогическим работником				Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	в форме практической подготовки		
1	Общее представление о психологическом тренинге	6	1-8	12	6		3	18	Рейтинг-контроль №1
2	Поведенческая психотерапия, как основа тренинга ассертивности	6	9-14	12	6		4	18	Рейтинг-контроль №2
3	Практика тренинга ассертивности	6	15-18	12	6		4	18	Рейтинг-контроль №3
Всего за 6 семестр:			1-18	36	18		11	54	Зачет
Наличие в дисциплине КП/КР		6			-				

#### Содержание лекционных занятий по дисциплине

##### Тема №1. Общее представление о психологическом тренинге

##### Содержание темы.

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.

##### Тема №2. Поведенческая психотерапия, как основа тренинга уверенного поведения

##### Содержание темы.

Определение поведенческой психотерапии, ее цели и задачи. Основные принципы поведенческой психотерапии. Подход к тренингу как к экспериментальному методу. Групповые эффекты в поведенческом тренинге. Основные понятия поведенческого. 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. 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.

### **Тема №3. Практика тренинга уверенного поведения**

#### **Содержание темы.**

Понятие поведенческого анализа. Современные методы и приемы анализа поведения. Поведенческий диагноз. Типы и классификация программ поведенческого тренинга как метода формирования ассертивного поведения. Стандартизированные, полустандартизированные и нестандартизированные программы. Индивидуальный тренинг. Этапы работы над программой тренинга. Понятие ассертивности. 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 ассертивности. Поведение тренера как модель. Качества психолога, работающего в русле поведенческого направления: внутренняя свобода, эмпатия и чувство юмора, самоконтроль, вера в успех. Стилль коммуникаций.

#### **Содержание практических занятий по дисциплине**

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

#### **Содержание темы.**

##### План

1. Специфические черты психологического тренинга.
2. Критерии классификации тренинговых групп.
3. Критерии отличия тренинга от других видов деятельности практического психолога (психотерапии, психологической коррекции, а также от обучения).

4. Выделение критериев классификации тренинговых групп, специфические черты тренинга.

Задания для самостоятельной работы:

1. Составить глоссарий основных понятий тренинга и тренинга ассертивности в частности.
2. Найти в литературе и проанализировать существующие понятия тренинга. Выделить ключевые моменты определений, объединив их в группы.
3. Определить критерии классификации тренинговых групп.

### **Тема №2. Поведенческая психотерапия, как основа тренинга уверенного поведения**

#### **Содержание темы.**

##### План

1. Групповые эффекты в поведенческом тренинге. Основные понятия поведенческого тренинга: поведение, подкрепление, научение и т. д.
2. Теория условного рефлекса И. П. Павлова. Применение теории классического обуславливания для объяснения возникновения страхов (Дж. Уотсон).
3. Условно-рефлекторная терапия В. М. Бехтерева и А. Сальтера. Понятие и механизмы возникновения социальных страхов (Дж. Вольпе).

Задания для самостоятельной работы:

1. Определить специфические черты тренинга.
2. Проанализировать психологическую модель проблемного поведения.

3. Проанализировать примеры, иллюстрирующие основные положения теорий научения, определить тип научения, модель поведения в каждом предложенном примере.

### **Тема №3. Практика тренинга уверенного поведения**

#### **Содержание темы.**

##### **План**

1. Методы, основанные на классическом обуславливании: систематическая десенсибилизация и ее виды.

2. Понятие поведенческого анализа. Современные методы и приемы анализа поведения. Поведенческий диагноз.

3. Типы и классификация программ поведенческого тренинга как метода формирования ассертивного поведения. Понятие ассертивности. Манипулирование и уверенное поведение.

## **5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ**

### **5.1. Текущий контроль успеваемости**

#### **Задание к рейтинг - контролю №1.**

##### **Контрольные вопросы**

1. Специфические черты психологического тренинга.
2. Критерии классификации тренинговых групп.
3. Проанализировать существующие понятия тренинга. Выделить ключевые моменты определений, объединив их в группы.
4. Критерии отличия тренинга от других видов деятельности практического психолога (психотерапии, психологической коррекции, а также от обучения).

#### **Задание к рейтинг - контролю №2.**

##### **Контрольные вопросы**

1. Выделение критериев классификации тренинговых групп, специфические черты тренинга.
2. Групповые эффекты в поведенческом тренинге. Основные понятия поведенческого тренинга: поведение, подкрепление, научение и т. д.
3. Теория условного рефлекса И. П. Павлова. Применение теории классического обуславливания для объяснения возникновения страхов (Дж. Уотсон).
4. Условно-рефлекторная терапия В. М. Бехтерева и А. Сальтера. Понятие и механизмы возникновения социальных страхов (Дж. Вольпе).
5. Методы, основанные на классическом обуславливании систематическая десенсибилизация и ее виды.

#### **Задание к рейтинг - контролю №3.**

##### **Контрольные вопросы**

1. Условно-рефлекторная терапия В. М. Бехтерева и А. Сальтера. Понятие и механизмы возникновения социальных страхов (Дж. Вольпе).
2. Методы, основанные на классическом обуславливании: систематическая десенсибилизация и ее виды.
3. Понятие поведенческого анализа. Современные методы и приемы анализа поведения. Поведенческий диагноз.
4. Типы и классификация программ поведенческого тренинга как метода формирования ассертивного поведения. Понятие ассертивности. Манипулирование и уверенное поведение.



## **5.2. Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины (зачет).**

### **Примерные вопросы к зачету**

1. Специфические черты психологического тренинга.
2. Критерии классификации тренинговых групп.
3. Проанализировать существующие понятия тренинга. Выделить ключевые моменты определений, объединив их в группы.
4. Критерии отличия тренинга от других видов деятельности практического психолога (психотерапии, психологической коррекции, а также от обучения).
5. Выделение критериев классификации тренинговых групп, специфические черты тренинга.
6. Групповые эффекты в поведенческом тренинге. Основные понятия поведенческого тренинга: поведение, подкрепление, научение и т. д.
7. Теория условного рефлекса И. П. Павлова.
8. Применение теории классического обуславливания для объяснения возникновения страхов (Дж. Уотсон).
9. Условно-рефлекторная терапия В. М. Бехтерева и А. Сальтера.
10. Понятие и механизмы возникновения социальных страхов (Дж. Вольпе).
11. Методы, основанные на классическом обуславливании: систематическая десенсибилизация и ее виды.
12. Понятие поведенческого анализа.
13. Современные методы и приемы анализа поведения.
14. Поведенческий диагноз.
15. Типы и классификация программ поведенческого тренинга как метода формирования асертивного поведения.
16. Понятие асертивности.
17. Манипулирование и уверенное поведение.

## **5.3. Самостоятельная работа обучающегося.**

*Вид самостоятельной работы* – составление глоссария, анализ научной литературы, психологических моделей поведения, разработка планов.

*Порядок выполнения и контроль самостоятельной работы.* Практические задания выполняются учащимися в течении всего семестра и проверяются на занятиях по рейтинг-контролю. При выполнении практических заданий рекомендуется опираться на учебно-методическое обеспечение дисциплины (см. пункт б).

### **Практические задания**

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

1. Составить глоссарий основных понятий тренинга и тренинга асертивности в частности.
2. Найти в литературе и проанализировать существующие понятия тренинга. Выделить ключевые моменты определений, объединив их в группы.
3. Определить критерии классификации тренинговых групп.

#### **Тема №2. Поведенческая психотерапия, как основа тренинга уверенного поведения**

1. Определить специфические черты тренинга.
2. Проанализировать психологическую модель проблемного поведения.
3. Проанализировать примеры, иллюстрирующие основные положения теорий научения, определить тип научения, модель поведения в каждом предложенном примере.

#### **Тема №3. Практика тренинга уверенного поведения**

1. Разработка планов систематической десенсибилизации в актуальных для студентов ситуациях.

2. Овладение алгоритмом составления и реализации планов систематической десенсибилизации.

Фонд оценочных материалов (ФОМ) для проведения аттестации уровня сформированности компетенций обучающихся по дисциплине оформляется отдельным документом.

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 6.1. Книгообеспеченность

Наименование литературы: автор, название, вид издания, издательство	Год издания	КНИГООБЕСПЕЧЕННОСТЬ
		Наличие в электронном каталоге ЭБС
Основная литература		
1. Занковский А.Н. Психология лидерства: от поведенческой модели к культурно-ценностной парадигме / А. Н. Занковский. — 2-е изд. — Москва: Издательство «Институт психологии РАН», 2019. — 296 с.	2019	<a href="https://www.iprbookshop.ru/88375.html">https://www.iprbookshop.ru/88375.html</a>
2. Двойникова Е.Ю. Психология лидерства: учебное пособие / Е. Ю. Двойникова. — Самара: Самарский государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2017. — 122 с.	2017	<a href="https://www.iprbookshop.ru/92224.html">https://www.iprbookshop.ru/92224.html</a>
3. Психология лидерства: теория и практика: учебное пособие / Е. Ю. Мазур, А.В. Шилакина, Н.А. Шилакина, Е. С. Шульгина. — Москва: Институт мировых цивилизаций, 2020. — 392 с.	2020	<a href="https://www.iprbookshop.ru/99297.html">https://www.iprbookshop.ru/99297.html</a>
Дополнительная литература		
1. Психология лидерства: от поведенческой модели к культурно-ценностной парадигме. / Занковский А. Н. - М.: Институт психологии РАН	2011	<a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785927002153.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785927002153.html</a>
2. Психология влияния: учеб. пособие / Т.М. Харламова. - 3-е изд., стер. - М.: ФЛИНТА	2011	<a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785976501393.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785976501393.html</a>
3. Самосознание и саморегуляция поведения. / Моросанова В.И., Аронова Е.А. - М.: Институт психологии РАН	2007	<a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785927001040.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785927001040.html</a>

### 6.2. Периодические издания

1. [Журнал «Вопросы психологии»](http://www.voppsy.ru/) (рус.). — научный психологический журнал. URL: <http://www.voppsy.ru/>
2. [Журнал «Психологические исследования»](http://psystudy.ru/) (рус.). — научный электронный журнал, включен в Перечень ВАК. URL: <http://psystudy.ru/>
3. [Журнал «Психологическая наука и образование»](http://psyedu.ru/) (рус.). — профессиональный журнал по психологии образования, рекомендованный ВАК. URL: <http://psyedu.ru/>

4. [Журнал «Культурно-историческая психология»](http://psyjournals.ru/kip/). — международное научное издание для психологов, историков и методологов науки и специалистов в смежных областях фундаментального и прикладного человекознания; включен в Перечень [ВАК](#). URL: <http://psyjournals.ru/kip/>

### **6.3. Интернет-ресурсы**

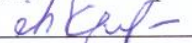
1. ЭБС «[Университетская библиотека ONLINE](https://biblioclub.ru/)» <https://biblioclub.ru/>
2. ЭБС «Консультант студента» <http://www.studentlibrary.ru/>
3. ЭБС «IPRbooks» <http://www.iprbookshop.ru/>
4. ЭБС «Znanium» <http://www.znanium.com/>
5. ЭБС «БиблиоРоссика» <http://www.bibliorossica.com/>

## **7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Для реализации данной дисциплины имеются специальные помещения для проведения занятий лекционного типа, практического/лабораторного типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Практические/лабораторные работы проводятся в Лаборатории «Арт-терапия».


Перечень используемого лицензионного программного обеспечения: Word, Excel, PowerPoint и Outlook.

Рабочую программу составила Пронина Е.В., доцент кафедры ОиПП 

Рецензент (представитель работодателя) медицинский психолог ГКУЗ ВО «ОПБ №1»  
Крылова Т.А. 

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры общей и педагогической психологии

Протокол №10 от 18.05.2021 года

Заведующий кафедрой ОиПП Пронина Е.В. 

Рабочая программа рассмотрена и одобрена

на заседании учебно-методической комиссии направления 37.03.01 «Психология»

Протокол № 11 от 23.06.2021 года

Председатель комиссии Филатова О.В. зав. кафедрой ПЛиСП, к.пс.н. 