

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

Петровицва Е.М.

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

*Жрица*

## 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	
ПКЗ - способен к осуществлению стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий	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	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	Практико-ориентированные задания для самостоятельной работы обучающегося: тема №1-3 (см. пункт 5.3)

	<p>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</p> <p>соответствии с возрастными нормами их развития, этические нормы организации и проведения консультативной работы.</p> <p>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.</p> <p>ПК-3.3. Владеет основами знаний о методах управления поведением людей и групп в организациях, приемами личностного и семейного, возрастно-психологического консультирования.</p>	<p>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</p> <p>соответствии с возрастными нормами их развития, этические нормы организации и проведения консультативной работы.</p> <p>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.</p> <p>Владеет основами знаний о методах управления поведением людей и групп в организациях, приемами личностного и семейного, возрастно-психологического консультирования</p>	
ПК14 - способен к реализации психологических	ПК-14.1. Знает организационную психологию	Знает организационную психологию (концептуальные	Практико-ориентированные задания для

<p>технологий, ориентированных на личностный рост сотрудников организации и охрану здоровья индивидов и групп.</p>	<p>(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 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</p>	<p>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 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</p>	<p>самостоятельной работы обучающегося: тема №1-3 (см. пункт 5.3)</p>
--	--	---	---

	различными категориями обучающихся; ПК-14.3. Владеет навыками разработки программ личностного роста сотрудников и охраны их здоровья.	субъектов образовательного процесса, работающих с различными категориями обучающихся; Владеет навыками разработки программ личностного роста сотрудников и охраны их здоровья.	
--	--	---	--

#### 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, авersive 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 (зачету).**

### **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 ассертивного поведения.
16. Понятие ассертивности.
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 6).

### **Практические задания**

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

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

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 «Znaniium» <http://www.znaniium.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. 

**ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ  
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

Рабочая программа одобрена на 2022/2023 учебный год

Протокол заседания кафедры № 9 от 18.07.2022 года

Заведующий кафедрой  - Пронина Е.В.

Рабочая программа одобрена на \_\_\_\_\_ учебный год

Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ года

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_

Рабочая программа одобрена на \_\_\_\_\_ учебный год

Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ года

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_