

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

Ивановичева Е.М.

» 04 2022г.

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

2022

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	
ПК-3 - способен к осуществлению стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий	ПК-3.1 Знает традиционные методы и технологии оказания психологической помощи; ключевые понятия психологического консультирования как основного способа оказания психологической помощи, особенности методов и способов оказания помощи, целесообразности их применения в типовых ситуациях	Знает традиционные методы и технологии оказания психологической помощи; ключевые понятия психологического консультирования как основного способа оказания психологической помощи, особенности методов и способов оказания помощи, целесообразности их применения в типовых ситуациях	Практико-ориентированные задания для самостоятельной работы обучающегося: тема №1-3 (см. пункт 5.3)

	<p>психологического содействия и поддержки; знание структуры и методики разработки развивающих и коррекционных программ</p> <p>ПК-3.2 Умеет ориентироваться в психологических трудностях и проблемах, выбирать адекватные способы оказания помощи и поддержки; уметь применять психологические знания для решения организационных проблем, связанных с «человеческим фактором», осуществлять приёмы психологического консультирования, проводить первичную профессиональную рефлексию трудностей развития, подбирать типовые коррекционные программы</p> <p>ПК-3.3 Владеет основами знаний о методах управления поведением людей и групп в организациях, приёмами личностного и семейного, возрастнопсихологического консультирования</p>	<p>психологического содействия и поддержки; знание структуры и методики разработки развивающих и коррекционных программ</p> <p>Умеет ориентироваться в психологических трудностях и проблемах, выбирать адекватные способы оказания помощи и поддержки; уметь применять психологические знания для решения организационных проблем, связанных с «человеческим фактором», осуществлять приёмы психологического консультирования, проводить первичную профессиональную рефлексию трудностей развития, подбирать типовые коррекционные программы</p> <p>Владеет основами знаний о методах управления поведением людей и групп в организациях, приёмами личностного и семейного, возрастнопсихологического консультирования</p>	
<p>ПК-14 - способен к реализации психологических технологий, ориентированных на личностный рост сотрудников организации и охрану здоровья</p>	<p>ПК-14.1 Знает психологические технологии, ориентированные на личностный рост сотрудников и охрану здоровья индивидов и групп.</p> <p>ПК-14.2 Умеет использовать интерактивные методы</p>	<p>Знает психологические технологии, ориентированные на личностный рост сотрудников и охрану здоровья индивидов и групп.</p> <p>Умеет использовать интерактивные методы психологические</p>	<p>Практико-ориентированные задания для самостоятельной работы обучающегося: тема №1-3 (см. пункт 5.3)</p>

индивидов и групп.	личностного роста, психологические технологии здоровьесбережения. ПК-14.3 Владеет навыками разработки программ личностного роста сотрудников и охраны их здоровья.	технологии здоровьесбережения. 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		4	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		12	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. Стил 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.

Тест

Ключ к тесту находится в ФОМе.

1. Относительно устойчивая совокупность людей, связанная системой отношений, регулируемых общими ценностями и нормами – это _____?
2. В структуру общения не входит:
 - А) невербальный компонент
 - Б) коммуникативный компонент
 - В) перцептивный компонент
 - Г) интерактивный компонент
3. Эффект межличностного восприятия, характеризующийся склонностью людей доверять информации, представленной им в научном, магическом или ритуальном контексте – это _____?
4. Тип взаимодействия, характеризующийся достижением индивидуальных или групповых целей и интересов в условиях противоборства между людьми – это _____?
5. Функцией невербальных средств общения не является:
 - А) усиление или ослабление вербального воздействия
 - Б) восприятие целостного образа партнера по общению
 - В) нарушение правил взаимодействия в процессе выполнения конкретной задачи
 - Г) выявление истинных намерений говорящего
6. Компонент общения, состоящий в обмене знаниями, идеями, взаимными побуждениями и действиями – это _____?
7. Механизм познания другого человека, основанный на формировании устойчивого положительного отношения к нему – это _____?
8. Эффект внутригруппового восприятия, характеризующийся склонностью давать положительную оценку поведению других людей - это:
 - А) эффект снисходительности
 - Б) эффект первого впечатления
 - В) эффект Барнума
 - Г) эффект проекции
9. Состояние готовности индивида или группы определенным образом реагировать на те или иные явления социальной действительности, основанное на прошлом опыте, который направляет, искажает или иным образом воздействует на поведение людей - это:
 - А) социальные установки
 - Б) социальные нормы
 - В) религиозная установка
 - Г) политическая установка
10. Социально-психологическое воздействие на поведение и процесс формирования мировоззрения других людей через неосознаваемое спонтанное включение личности в определенное эмоциональное состояние- это _____?
 - А) убеждение
 - Б) заражение
 - В) подражание
 - Г) мода

11. Группа, цели, мнения и ценности которой разделяет человек, на которую он ориентируется при оценке себя и других – это _____?

- А) референтная группа
- Б) реальная группа
- В) первичная группа
- Г) формальная группа

12. Эффект межгруппового восприятия, заключающийся в отрицательной оценке членов чужой группы и их результатов деятельности – это:

- А) эффект последовательности
- Б) эффект фаворитизма
- В) эффект дискриминации
- Г) эффект гомогенности аутгруппы

13. Стиль межличностного общения, целью которого является подкрепление связи с собственной группой, своих установок и ценностей, повышение самооценки и самоуважения – это _____?

14. Некритическое принятие человеком чужого мнения, податливость реальному или воображаемому давлению со стороны группы или лидера- это _____?

- А) инфантилизм
- Б) дезадаптация
- В) интеграция групповая
- Г) конформизм

15. Выберите неправильное определение общения:

А) сложный многоплановый процесс установления и развития контактов и связей между людьми, порождаемый потребностями совместной деятельности и включающий обмен информацией и выработку единой стратегии взаимодействия

Б) обмен информацией между людьми, их взаимодействие

В) осуществляемое знаковыми средствами взаимодействие субъектов, вызванное потребностями совместной деятельности и направленное на значимое изменение в совместной деятельности, поведении и личностно-смысловых образованиях партнера

Г) активность, направленная на удовлетворение потребностей и преобразование окружающего мира

16. Стратегия взаимодействия в конфликте, для которой характерно ведение переговоров участниками конфликта и стремление идти на взаимные уступки - это:

- А) приспособление
- Б) конкуренция
- В) компромисс
- Г) сотрудничество

17. К невербальным средствам общения не относится:

- А) устная и письменная речь
- Б) визуальные средства
- В) аудиальные средства
- Г) тактильные средства

18. К механизмам социальной перцепции не относится:

- А) заражение
- Б) идентификация
- В) аттракция
- Г) каузальная атрибуция

19. Компонент общения, представляющий собой деятельность наблюдателя по оценке внешнего облика, психологических особенностей, действий и поступков наблюдаемого лица или объекта, в результате которого у человека складывается конкретное отношение к наблюдаемому и формируются определенные представления о возможном поведении конкретных людей и групп - это:

- А) коммуникативный компонент
- Б) интерактивный компонент
- В) перцептивный компонент
- Г) мотивационно-целевой компонент

20. Механизм социальной перцепции, состоящий в интерпретации поступков и чувств другого человека (группы) через приписывание причин, лежащих в основе этих чувств и поступков – это _____?

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 течение 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 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	https://www.iprbookshop.ru/88375.html
2. Двойникова Е.Ю. Психология лидерства: учебное пособие / Е. Ю. Двойникова. — Самара: Самарский государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2017. — 122 с.	2017	https://www.iprbookshop.ru/92224.html
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	https://www.iprbookshop.ru/99297.html
Дополнительная литература		
1. Психология лидерства: от поведенческой модели к культурно-ценностной парадигме. / Занковский А. Н. - М.: Институт психологии РАН	2011	http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785927002153.html
2. Психология влияния: учеб. пособие / Т.М. Харламова. - 3-е изд., стер. - М.: ФЛИНТА	2011	http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785976501393.html
3. Самосознание и саморегуляция поведения. / Моросанова В.И., Аронова Е.А. - М.: Институт психологии РАН	2007	http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785927001040.html

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

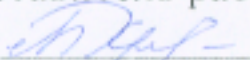
1. ЭБС «[Университетская библиотека ONLINE](https://biblioclub.ru/)» <https://biblioclub.ru/>
2. ЭБС «Консультант студента» <http://www.studentlibrary.ru/>
3. ЭБС «IPRbooks» <http://www.iprbookshop.ru/>
4. ЭБС «Znanium» <http://www.znanium.com/>
5. ЭБС «БиблиоРоссика» <http://www.bibliorossica.com/>

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 №6 от 10.03.2022 года

Заведующий кафедрой ОиПП Пронина Е.В. 

Рабочая программа рассмотрена и одобрена

на заседании учебно-методической комиссии направления 37.03.01 «Психология»

Протокол № 8а от 15.04.2022 года

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