

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

УТВЕРЖДАЮ

Проректор  
по учебно-методической работе



А.А.Панфилов

« 03 » 02 2015 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ПСИХОЛОГИЯ УВЕРЕННОГО ПОВЕДЕНИЯ**

(НАИМЕНОВАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ)

Направление подготовки: 37.03.01 *ПСИХОЛОГИЯ*

Профиль/программа подготовки:

Уровень высшего образования: *БАКАЛАВРИАТ*

Форма обучения: *ЗАОЧНАЯ*

Семестр	Грудоемкость зач. ед, час.	Лекций, час.	Практич. занятий, час.	Лаборат. работ, час.	СРС, час.	Форма промежуточного контроля (экз./зачет)
4	4, 144	4	10	-	130	зачет
<b>Итого</b>	<b>4 (144 ч.)</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	<b>130</b>	<b>зачет</b>

Владимир 2015

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

УТВЕРЖДАЮ

Проректор

по учебно-методической работе

\_\_\_\_\_ А.А.Панфилов

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2015 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
ПСИХОЛОГИЯ УВЕРЕННОГО ПОВЕДЕНИЯ**

(НАИМЕНОВАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ)

Направление подготовки: *37.03.01 ПСИХОЛОГИЯ*

Профиль/программа подготовки:

Уровень высшего образования: *БАКАЛАВРИАТ*

Форма обучения: *ЗАОЧНАЯ*

<b>Семестр</b>	<b>Трудоемкость зач. ед, час.</b>	<b>Лекций, час.</b>	<b>Практич. занятий, час.</b>	<b>Лаборат. работ, час.</b>	<b>СРС, час.</b>	<b>Форма промежуточного контроля (экз./зачет)</b>
4	4, 144	4	10	-	130	зачет
<b>Итого</b>	<b>4 (144 ч.)</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	<b>130</b>	<b>зачет</b>

Владимир 2015

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ПСИХОЛОГИЯ УВЕРЕННОГО ПОВЕДЕНИЯ»

Целью освоения дисциплины является формирование у студентов представлений об основных понятиях, специфике поведенческого подхода, как основы организации тренинга уверенного поведения, а так же обучение 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 асертивности;
- формирование рефлексивной способности результатов собственных профессиональных действий;
- формирование умения составлять программы тренингов студентами.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ «ПСИХОЛОГИЯ УВЕРЕННОГО ПОВЕДЕНИЯ» В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Данная дисциплина включена в предметы по выбору вариативной части учебного плана ОПОП (Б1.В.ДВ.10.2) подготовки студентов, обучающихся по направлению 37.03.01 Психология.

Изучение данной дисциплины имеет практическое значение, способствует усвоению умений, навыков и компетенций других учебных курсов психологического и педагогического циклов благодаря обучению студентов навыкам асертивного поведения в различных жизненных ситуациях.

Интегральность данного курса обусловлена преемственностью знаний и множественностью междисциплинарных связей психологии уверенного поведения с другими дисциплинами такими как: социальная психология, конфликтология, психология общения, методы активного социально-психологического обучения, методы современной психотерапии, психология общения, психология личности, психология стресса, психолого-педагогическое сопровождение трудных детей и подростков, профессиональная этика в психолого-педагогической деятельности, психология развития личности, технологии личностного развития, психология мотивации поведения и деятельности и др.

## 3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ПСИХОЛОГИЯ УВЕРЕННОГО ПОВЕДЕНИЯ»

В процессе освоения данной дисциплины студент формирует и демонстрирует следующие **общекультурные (ОК) и профессиональные (ПК) компетенции:**

- способность работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия (ОК-6);
- способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7);

способность решать стандартные задачи профессиональной деятельности на основе информационной и библиографической культуры с применением информационно-

коммуникационных технологий и с учетом основных требований информационной безопасности (ОПК-1).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты образования:

**Знать:**

причины и основные характеристики социальных, этнических, конфессиональных и культурных различий; специфику общения в коллективе, принципы толерантности и нормы взаимодействия в коллективе; принципы взаимодействия в коллективе, обеспечивающие эффективность работы (ОК-6);

содержание и виды деятельности практического психолога, техники эмоциональной и когнитивной регуляции деятельности и психических состояний (ОК-7);

основные требования к библиографическому описанию книг, способы организации информационно-поисковой работы; нормативно-правовые основы информационного обмена, основные угрозы безопасности при работе с информацией; современное состояние и тенденции развития компьютерной техники, основные методы, способы и средства получения, хранения и переработки информации; особенности современных информационных технологий и основные принципы устройства сети Интернет, основные общие и психологические ресурсы Интернета (ОПК-1).

**Уметь:**

учитывать индивидуально-психологические особенности, социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия при решении широкого круга задач; диагностировать социальные, этнические, конфессиональные и культурные проблемы работы в коллективе; устанавливать позитивные взаимоотношения во взаимодействии с другими членами коллектива (ОК-6);

анализировать профессиональную деятельность, применять технику аутогенной тренировки (ОК-7);

осуществлять самостоятельный библиографический и информационный поиск; организовывать и выполнять мероприятия по обеспечению защиты информации; при помощи компьютерной техники осуществлять поиск, хранение и переработку необходимой информации; использовать современные информационные технологии и систему Интернет в профессиональной деятельности (ОПК-1).

**Владеть:**

навыками социального взаимодействия: с обществом, общностью, коллективом, семьей, друзьями, партнерами людьми на принципах гуманизма, сотрудничество, толерантность, уважение и принятие Другого (раса, национальность, религия, статус, роль) (ОК-6); рефлексивными навыками в профессиональном и личностном развитии (ОК-7);

навыками использования данных библиографического и информационного поиска при решении профессиональных задач, в том числе в процессе оформления научных статей, отчетов, заключений; навыками поддержания информационной безопасности, в том числе защиты государственной тайны; навыками работы с различными компьютерными информационными базами; приемами и методами профильного использования современных информационных технологий, в том числе различных офисных приложений, и сети Интернет (ОПК-1);

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ПСИХОЛОГИЯ УВЕРЕННОГО ПОВЕДЕНИЯ»

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетные единицы, 144 часа.

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)					Объем учебной работы, с применением интерактивных методов (в часах / %)	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра), форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Контрольные работы	СРС		
	Тема 1. Общее представление о психологическом тренинге.	4	2	2			40	2/50%	
	Тема 2. Поведенческая психотерапия, как основа тренинга ассертивности	4	2	4			48	3/50%	
	Тема 3. Практика тренинга ассертивности	4		4			42	2/50%	
<b>Итого за 4 семестр</b>			<b>4</b>	<b>10</b>			<b>130</b>	<b>7/50%</b>	<b>зачет</b>

#### 5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

При изучении курса используются также формы проведения занятий, как:

лекции (включающие проблемно-ориентированные интерактивные занятия с элементами деловых и ролевых игр, разбор конкретных проблемных случаев). Все лекционные темы снабжены мультимедийным сопровождением;

практические занятия (в виде интерактивных дискуссий, деловых и ролевых игр, психологических тренингов навыков работы со стрессом и конкретными его проявлениями, выступлений с сообщениями и докладами, обсуждения материала докладов, разбора конкретных ситуаций по темам курса), на которых преподавателем организуется работа студентов по обработке базовых понятий, конкретизации представлений.

самостоятельная работа (большая часть времени отводится на самостоятельную работу).

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

Промежуточная аттестация студентов проводится в виде зачета.

Фонды оценочных средств, включающие задания к самостоятельной работе, тесты, методы контроля (контрольно-измерительные материалы), включены в состав УМКД.

### **Основные виды заданий самостоятельной работы по дисциплине «Тренинг уверенного поведения» Тема №1**

#### **Общее представление о психологическом тренинге**

##### **Задания**

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**

##### **Задания**

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**

##### **Задания**

1. Разработка планов систематической десенсибилизации в актуальных для студентов ситуациях.
2. Овладение алгоритмом составления и реализации планов систематической десенсибилизации.

#### **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.

## **7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **а) основная литература**

1. **Психология воспитания стрессовладающего поведения:** Учебное пособие/Н.П.Фетискин - М.: Форум, НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 240 с.: 60x90 1/16. - (Высшее образование: Бакалавриат) (Обложка)ISBN 978-5-00091-078-8
2. **Прикладная психология:** Учебное пособие / Н.П. Рапохин. - М.: Форум: ИНФРА-М, 2013. - 432 с.: 60x90 1/16. - (Высшее образование). (переплет)ISBN 978-5-91134-153-4
3. **Профессиональная этика и психология делового общения:** Учебное пособие / И.П. Кошечая, А.А. Канке. - М.: ИД ФОРУМ: НИЦ Инфра-М, 2013. - 304 с.: 60x90 1/16. - (Профессиональное образование). (переплет)ISBN 978-5-8199-0374-2

### **б) дополнительная литература**

1. **Психология лидерства: от поведенческой модели к культурно-ценностной парадигме.** / Занковский А. Н. - М.: Институт психологии РАН, 2011. -[Электронный ресурс]. URL: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785927002153.html>
2. **Психология влияния :** учеб. пособие / Т.М. Харламова. - 3-е изд., стер. - М. : ФЛИНТА, 2011. - [Электронный ресурс]. URL: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785976501393.html>
3. **Самосознание и саморегуляция поведения.** / Моросанова В.И., Аронова Е.А. - М.: Институт психологии РАН, 2007. – [Электронный ресурс]. URL: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785927001040.html>
4. **Психология социальной реализации профессионала/** Ермолаева Е. П. - М.: Институт психологии РАН, 2008. - [Электронный ресурс]. URL: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785927001460.html>

## Интернет-ресурсы.

1. <http://www.studentlibrary.ru/>
2. <http://znanium.com/>
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp>
4. <http://www.iprbookshop.ru/>
5. <http://www.diss.rsl.ru/>
6. <http://polpred.com/news>

## Учебники.

### Периодические издания.

1. **Менеджер образования** <http://www.menobr.ru/materials/19/> раздел Психолого-педагогическое сопровождение <http://www.menobr.ru/materials/49/>

### Психологические словари.

1. Психологический словарь. URL: <http://psi.webzone.ru/>
2. Словарь психологических терминов. URL: <http://psychology.proektsb.ru/>
3. Национальная психологическая энциклопедия. URL: <http://www.vocabulary.ru/>

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы Ресурсы Института научной информации по общественным наукам Российской академии наук (ИНИОН РАН)

URL: <http://elibrary.ru/>

Университетская информационная система

Россия URL: <http://www.cir.ru/index.jsp>

## 8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Кафедра общей и педагогической психологии имеет две мультимедийные аудитории, оборудованные мультимедийными проектами, экранами и акустическими системами. Для контроля освоения студентами лекционного материала разработаны тестовые задания, которые представлены в виде раздаточного материала

1. Лекционные занятия:

комплект электронных презентаций, слайдов;

аудитория, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран, ноутбук);

плакаты с иллюстрациями;

2. Практические занятия:

презентационная техника (проектор, экран,

ноутбук) плакаты с иллюстрациями;

3. Прочее:

рабочее место преподавателя, оснащенное компьютером с доступом в Интернет;

рабочие места студентов, оснащенные компьютерами с доступом в Интернет, предназначенные для работы в электронной образовательной среде.

За кафедрой ОиПП закреплены **шесть учебных аудиторий**:

ауд. 120-3 – 70,2 м<sup>2</sup> на 42 посадочных мест, переносной мультимедийный комплекс (ноутбук + мультимедийный проектор);

ауд. 121-3 – 35 м<sup>2</sup> на 28 посадочных мест, переносной мультимедийный комплекс (ноутбук + мультимедийный проектор);



ауд. 401-3 – 71,6 м<sup>2</sup> на 56 посадочных мест, оборудованная мультимедийным проектором Panasonic PT-L735E и интерактивной доской;


ауд. 402-б-3 – 32,4 м<sup>2</sup> на 22 посадочных места, переносной мультимедийный комплекс (ноутбук + мультимедийный проектор);

ауд. 513-3 – 54,1 м<sup>2</sup> на 50 посадочных мест, переносной мультимедийный комплекс (ноутбук + мультимедийный проектор);

ауд. 526-3 – 36,2 м<sup>2</sup> на 16 посадочных мест за компьютерами и 16 аудиторных посадочных мест. Оборудована компьютерами на базе процессора Athlon X2 4000+ и широкоформатным телевизором Samsung 40" для демонстрации видео- и электронных пособий, учебных фильмов и иных наглядных материалов.

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО 37.03.01 Психология (квалификация (степень) "бакалавр") (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 07.08.2014 N 946).

Программу составил к.психол.н.,  
доцент кафедры  
общей и педагогической психологии

  
\_\_\_\_\_  
Пронина Е.В.  
(ФИО, подпись)


Рецензент  
(представитель работодателя)  
Клинический психолог ВОПБ №1 г.  
Владимира, судмедэксперт

Крылова Т.А.   
\_\_\_\_\_  
(место работы, должность, ФИО, подпись)

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры

Протокол № 5/1 от 02.02.2015 года

Заведующий кафедрой ОиПП, к.психол.н., доцент


  
\_\_\_\_\_  
Морозова О.В.  
(ФИО, подпись)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии  
направления 37.03.01 Психология

Протокол № 5-а от 03.02.2015 года

Председатель комиссии

Директор ГумИ, д.ист.н., профессор

  
\_\_\_\_\_  
Петровичева Е.М.  
(ФИО, подпись)

**ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ  
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**


Рабочая программа одобрена на 2015-2016 учебный год

Протокол заседания кафедры № 1/1 от 01.09.2015 года

Заведующий кафедрой  к.п.н., доцент Алферова Д.А.

Рабочая программа одобрена на 2016-2017 учебный год

Протокол заседания кафедры № 2/1 от 01.09.2016 года

Заведующий кафедрой  к.п.н., доцент Фролова Е.А.

Рабочая программа одобрена на 2017-2018 учебный год

Протокол заседания кафедры № 4 от 06.09.2017 года

Заведующий кафедрой  к.п.н., доцент Фролова Е.А.


Рабочая программа одобрена на 2018-2019 учебный год

Протокол заседания кафедры № 7 от 31.08.2018 года

Заведующий кафедрой  к.п.н., доцент Фролова Е.А.

Рабочая программа одобрена на 2019-2020 учебный год

Протокол заседания кафедры № 12 от 26.06.2019 года

Заведующий кафедрой  к.п.н., доцент Фролова Е.А.

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 \_\_\_\_\_

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

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

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_