

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)



УТВЕРЖДАЮ

Проректор
по образовательной деятельности

А.А.Панфилов

« 02 » 07 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ПСИХОЛОГИЯ УВЕРЕННОГО ПОВЕДЕНИЯ
(наименование дисциплины)

Направление подготовки: 37.03.01 ПСИХОЛОГИЯ

Профиль/программа подготовки: ПСИХОЛОГИЯ

Уровень высшего образования: БАКАЛАВРИАТ

Форма обучения: ЗАОЧНАЯ

| Семестр | Трудоем- кость зач. ед./час. | Лекций, час. | Практич. занятий, час. | Лаборат. работ, час. | СРС, час. | Форма промежуточной аттестации (экз./зачет) |
|---------|------------------------------------|-----------------|------------------------------|----------------------------|--------------|--|
| 8 | 2/72 | 4 | 4 | - | 64 | Зачет |
| Итого | 2/72 | 4 | 4 | - | 64 | Зачет |

Владимир 2019

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цели освоения дисциплины: 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 В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Данная дисциплина включена в вариативную часть учебного плана, в дисциплины по выбору.

Пререквизиты дисциплины: «Общая психология», «Введение в профессию», «Тренинг личной эффективности».

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения ОПОП

| Код формируемых компетенций | Уровень освоения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине характеризующие этапы формирования компетенций (показатели освоения компетенции) |
|---|------------------------------|--|
| <i>1</i> | <i>2</i> | <i>3</i> |
| ОК-6 - способность работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия | <i>Частично</i> | 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. 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 |

| | | |
|--|------------------------|--|
| | | <p>другими членами коллектива.</p> <p>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).</p> |
| <p>ОК-7- способность к самоорганизации и самообразованию</p> | <p><i>Частично</i></p> | <p>Знать содержание и виды деятельности практического психолога, техники эмоциональной и когнитивной регуляции деятельности и психических состояний.</p> <p>Уметь анализировать профессиональную деятельность, применять технику аутогенной тренировки.</p> <p>Владеть рефлексивными навыками в профессиональном и личностном развитии.</p> |
| <p>ОПК-1 - способность решать стандартные задачи профессиональной деятельности на основе информационной и библиографической культуры с применением информационно-коммуникативных технологий и с учетом основных требований информационной безопасности</p> | <p><i>Частично</i></p> | <p>Знать 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;</p> <p>Уметь 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;</p> <p>Владеть 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</p> |

| | | |
|--|--|---|
| | | технологий, в том числе различных офисных приложений, и сети Интернет |
|--|--|---|

4. ОБЪЕМ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Трудоёмкость дисциплины составляет 2 зачетных единицы, 72 часов

| № п/п | Наименование тем и/или разделов/тем дисциплины | Семестр | Неделя семестра | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоёмкость (в часах) | | | | Объем учебной работы, с применением интерактивных методов (в часах / %) | Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|-----------------------------------|---|----------|-----------------|--|----------------------|---------------------|-----------|---|---|
| | | | | Лекции | Практические занятия | Лабораторные работы | СРС | | |
| 1 | Общее представление о психологическом тренинге | 8 | 1-8 | 2 | | | 20 | 1/50% | рейтинг-контроль № 1 |
| 2 | Поведенческая психотерапия, как основа тренинга ассертивности | 8 | 9-14 | 2 | 2 | | 20 | 2/50% | рейтинг-контроль №2 |
| 3 | Практика тренинга ассертивности | 8 | 15-18 | | 2 | | 24 | 1/50% | рейтинг-контроль №3 |
| Всего за 8 семестр | | | 1-18 | 4 | 4 | | 64 | 4/50% | Зачет |
| Наличие в дисциплине КП/КР | | 8 | | | - | | | | |
| Итого по дисциплине | | 8 | 1-18 | 4 | 4 | | 64 | 4/50% | Зачет |

Содержание лекционных занятий по дисциплине

Тема 1. Общее представление о психологическом тренинге

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

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

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 нестандартные 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

Практическое занятие №1

Общее представление о психологическом тренинге

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.

Практическое занятие №2

Поведенческая психотерапия, как основа тренинга уверенного поведения

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.

Практическое занятие №3

Практика тренинга уверенного поведения

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. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

В преподавании дисциплины «*Психология уверенного поведения*» используются разнообразные образовательные технологии как традиционные, так и с применением активных и интерактивных методов обучения.

Активные и интерактивные методы обучения:

- *Интерактивная лекция (тема № 1);*
- *Тренинг (тема № 2-3);*

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

Рейтинг-контроль №1

Вопросы, выносимые на рейтинг-контроль:

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).

Рейтинг-контроль №2

Вопросы, выносимые на рейтинг-контроль:

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.

Рейтинг-контроль №3

Вопросы, выносимые на рейтинг-контроль:

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 асертивного поведения. Понятие асертивности. Манипулирование и уверенное поведение.

Основные виды заданий самостоятельной работы по дисциплине

Тема №1

Общее представление о психологическом тренинге

Задания

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

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. Владение алгоритмом составления и реализации планов систематической десенсибилизации.

Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины (зачет).

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.

Фонд оценочных средств для проведения аттестации уровня сформированности компетенций обучающихся по дисциплине оформляется отдельным документом.

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

7.1. Книгообеспеченность

| Наименование литературы: автор, название, издательство | Год | КНИГООБЕСПЕЧЕННОСТЬ | |
|---|------|---|---------------------------------------|
| | | Количество экземпляров изданий в библиотеке ВлГУ в соответствии с ФГОС ВО | Наличие в электронной библиотеке ВлГУ |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Основная литература | | | |
| 1. Психология воспитания стрессовладающего поведения: Учебное пособие/Н.П.Фетискин - М.: Форум, НИЦ ИНФРА-М | 2015 | 14 | |

| | | | |
|--|------|----|---|
| 2. Прикладная психология: Учебное пособие / Н.П. Рапохин. - М.: Форум: ИНФРА-М | 2013 | 11 | |
| 3. Профессиональная этика и психология делового общения: Учебное пособие / И.П. Кошечая, А.А. Канке. - М.: ИД ФОРУМ: НИЦ Инфра-М | 2013 | 5 | |
| Дополнительная литература | | | |
| 1. Психология лидерства: от поведенческой модели к культурно-ценностной парадигме. / Занковский А. Н. - М.: Институт психологии РАН | 2011 | | URL: http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785927002153.html |
| 2. Психология влияния : учеб. пособие / Т.М. Харламова. - 3-е изд., стер. - М. : ФЛИНТА | 2011 | | URL: http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785976501393.html |
| 3. Самосознание и саморегуляция поведения. / Моросанова В.И., Аронова Е.А. - М.: Институт психологии РАН | 2007 | | URL: http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785927001040.html |
| 4. Психология социальной реализации профессионала/ Ермолаева Е. П. - М.: Институт психологии РАН | 2008 | | URL: http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785927001460.html |

7.2 Периодические издания

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

7.3 Интернет-ресурсы

- <http://www.studentlibrary.ru/>
- <http://znanium.com/>
- <http://elibrary.ru/defaultx.asp>
- <http://www.iprbookshop.ru/>
- <http://www.diss.rsl.ru/>
- <http://polpred.com/news>

8. 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 составил к.психол.н.,
ассистент кафедры
общей и педагогической психологии

 Шахворостова Т.В.

Рецензент
(представитель работодателя)
Медицинский психолог ГКУЗ ВО «ОПБ
№1»


 Крылова Т.А.

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры общей и педагогической
психологии

протокол № 11 от 11.06.2019 года.

Заведующая кафедрой ОиПП

к. психол. н., доцент

 Пронина Е.В.

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

Протокол № 12 от 02.04.2019 года


Председатель комиссии

Зав.каф. ПЛиСП ГумИ ВлГУ, к.психол. н., доцент  Филатова О.В.

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

Рабочая программа одобрена на 2020-2021 учебный год

Протокол заседания кафедры № 11 от 28.05.2020 года

Заведующий кафедрой  к.пед. наук 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 _____

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 _____

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 _____