

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Сыров Игорь Анатольевич  
Должность: Директор  
Дата подписания: 24.06.2022 11:50:52  
Уникальный программный ключ:  
b683afe664d7e9f64175886cf9626a196149ad56

СТЕРЛИТАМАКСКИЙ ФИЛИАЛ  
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Факультет  
Кафедра

Педагогики и психологии  
Психолого-педагогического образования

**Рабочая программа дисциплины (модуля)**

дисциплина

***Б1.В.ДВ.01.02 Тренинг ассертивного поведения***

часть, формируемая участниками образовательных отношений

Направление

***44.03.02***  
код

***Психолого-педагогическое образование***  
наименование направления

Программа

***Психология и социальная педагогика***

Форма обучения

***Заочная***

Для поступивших на обучение в  
***2021 г.***

Разработчик (составитель)  
***канд.психол.наук, доцент***  
***Малолеткова А. В.***  
ученая степень, должность, ФИО

|   |          |
|---|----------|
| <b>1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций .....</b>  | <b>3</b> |
| <b>2. Цели и место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы .....</b>  | <b>3</b> |
| <b>3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся .....</b> | <b>4</b> |
| <b>4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий.....</b>  | <b>4</b> |
| 4.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах).....  | 4        |
| 4.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам) .....   | 5        |
| <b>5. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю).....</b>  | <b>7</b> |
| <b>6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля) .....</b>  | <b>8</b> |
| 6.1. Перечень учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)  | 8        |
| 6.2. Перечень электронных библиотечных систем, современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем .....   | 8        |

**1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций**

| <b>Формируемая компетенция (с указанием кода)</b>  | <b>Код и наименование индикатора достижения компетенции</b>   | <b>Результаты обучения по дисциплине (модулю)</b>  |
|--|---|--|
| ПК-4. Способен организовать и реализовать коррекционно-развивающую работу с детьми и обучающимися, в том числе работу по восстановлению и реабилитации | ПК-4.1. Знает: закономерности возрастного развития обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями; формы и принципы коррекционно-развивающей работы и психологической помощи, основные методы и технологии развивающей деятельности и психокоррекции | Обучающийся должен: знать особенности работы в группе, направления психологических тренингов. понятие о личностном росте, жизненные стратегии человека; правила и принципы проведения тренинга; организацию тренинга личностного роста в учебном процессе. |
|  | ПК-4.2. Умеет: проводить коррекционно-развивающие занятия с обучающимися и воспитанниками, направленные на развитие интеллектуальной, эмоционально-волевой сферы, познавательных процессов, снятие тревожности, решение проблем в сфере общения и в поведении           | Обучающийся должен: выявлять и анализировать психологические проблемы обучения и развития различных контингентов обучающихся; подбирать упражнения на тренировку памяти, внимания, навыков саморегуляции   |
|  | ПК-4.3. Владеет: умениями планирования, разработки и реализации программы коррекционно-развивающей работы, оценки эффективности коррекционно-развивающей работы в соответствии с выделенными критериями   | Обучающийся должен: владеть навыками разработки стратегии жизни; навыками проведения тренинговых упражнений; навыками проведения упражнений на формирование «Я -образа», формирования уверенности в себе   |

**2. Цели и место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы**

Цели изучения дисциплины:

1. Усвоение студентами базовых понятий, методов ассертивности, широко используемых в различных областях практической психологии; о специфике организации тренингов ассертивности для различных категорий граждан с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.
2. Рассмотрение теоретических основ работы тренера, основных подходов и концепций,

раскрывающих особенности тренинга асертивности, а также специфику работы тренера.  
 3. Формирование знаний умений и навыков обеспечивающих развитие асертивности как у самого студента, так и у обучающихся в процессе профессиональной деятельности.  
 Дисциплина «Тренинг асертивного поведения» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений.

Дисциплина изучается на 4 курсе в 7, 8 семестрах

**3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся**

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 144 акад. ч.

| Объем дисциплины   | Всего часов            |
|--|------------------------|
|  | Заочная форма обучения |
| Общая трудоемкость дисциплины                            | 144                    |
| Учебных часов на контактную работу с преподавателем:     |                        |
| лекций   | 8                      |
| практических (семинарских)                               | 10                     |
| другие формы контактной работы (ФКР)                     | 0,2                    |
| Учебных часов на контроль (включая часы подготовки):     | 3,8                    |
| дифференцированный зачет                                 |                        |
| Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР) | 122                    |

| Формы контроля           | Семестры |
|--------------------------|----------|
| дифференцированный зачет | 8        |

**4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

**4.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)**

| № п/п    | Наименование раздела / темы дисциплины              | Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах) |          |          |           | СР |
|----------|---|---|----------|----------|-----------|----|
|          |   | Контактная работа с преподавателем  |          |          |           |    |
|          |   | Лек   | Пр/Сем   | Лаб      |           |    |
| 2.1      | Межличностные отношения и асертивность              | 2   | 2        | 0        | 30        |    |
| 2.2      | Приемы и техники формирования асертивного поведения | 2   | 4        | 0        | 32        |    |
| <b>2</b> | <b>Формирование асертивного поведения</b>           | <b>4</b>  | <b>6</b> | <b>0</b> | <b>62</b> |    |
| 1.2      | Составляющие асертивности                           | 2   | 2        | 0        | 30        |    |
| <b>1</b> | <b>Понятие об асертивности и</b>                    | <b>4</b>  | <b>4</b> | <b>0</b> | <b>60</b> |    |

|     |   |          |           |          |            |
|-----|---|----------|-----------|----------|------------|
|     | <b>ассертивном поведении</b>                  |          |           |          |            |
| 1.1 | Понятие и концепции<br>ассертивного поведения | 2        | 2         | 0        | 30         |
|     | <b>Итого</b>                                  | <b>8</b> | <b>10</b> | <b>0</b> | <b>122</b> |

#### 4.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам)

Курс лекционных занятий

| №        | Наименование<br>раздела / темы<br>дисциплины                  | Содержание  |
|----------|---|---|
| 2.1      | Межличностные<br>отношения и<br>ассертивность                 | Понятие о межличностных отношениях. Источники неуверенности в межличностных отношениях. Показатели неуверенности на вербальном и невербальном уровне<br>Формирование уверенности в межличностных отношениях.<br>Понятие манипуляции и методы противостояния манипулированию.  |
| 2.2      | Приемы и техники<br>формирования<br>ассертивного<br>поведения | Тренинг ассертивности. Процедуры тренинга ассертивности. Моделирование. Поведенческая терапия. Ролевые игры. Коррекция иррациональных представлений. Ассертивное поведение в педагогическом процессе.   |
| <b>2</b> | <b>Формирование ассертивного поведения</b>                    |   |
| 1.2      | Составляющие<br>ассертивности                                 | Характеристики ассертивности по А.Солтеру.<br>Эмоциональность. Экспрессивность. Противостоять и атаковать. Я- сообщения. Принятие похвалы. Импровизация.<br>Четыре класса поведения А. А. Лазаруса. Признаки уверенного поведения. Самообраз и самоотношение.<br>Критика. Обратная связь.<br>Принципы ассертивности. Принятие на себя ответственности за собственное поведение. Эффективное общение.<br>Демонстрация уверенности и позитивной установки. Умение внимательно слушать и понимать. Переговоры и достижение рабочего компромисса. Поиск простых выходов из сложных ситуаций |
| <b>1</b> | <b>Понятие об ассертивности и ассертивном поведении</b>       |   |
| 1.1      | Понятие и концепции<br>ассертивного<br>поведения              | Ассертивность. Ассертивное поведение.<br>Ассертивная личность. Самодостаточность. Ответственность.<br>Модели пассивного, агрессивного и ассертивного поведения.<br>Транзактный анализ Э.Берна и ассертивность. Взрослый. Ребенок. Родитель. Модель М. Розенберга. Подход В. Капони и Т. Новака. Гуманистическая психология А.Адлера и ассертивность. Права ассертивной личности М. Дж. Смита.<br>Ассертивность как спонтанность. Ассертивность как настойчивость. Ассертивность как адекватность.   |

Курс практических/семинарских занятий

| № | Наименование<br>раздела / темы<br>дисциплины | Содержание |
|---|--|------------|
|---|--|------------|

|          |   |  |
|----------|---|--|
| 2.1      | Межличностные отношения и асертивность              | <p>Барьеры межличностного общения. Классификация Т. Гордона. Упражнения «Опоздание», «Распознавание барьеров». Принципы преодоления барьеров в межличностном общении. Упражнение «Родитель», «Собеседование». Методы и приемы преодоления барьеров в межличностном общении. Методика «Поверх барьеров» Упражнения «Чья проблема больше», «Пересказ объективного».</p> <p>Понятие о симпатии. Механизмы возникновения симпатии. Упражнения «Все хорошее за 100 секунд», «Как мне это здорово удастся», «Вызвать симпатию у группы». Мозговой штурм «Что приятно большинству людей».</p> <p>Комплименты. Виды комплиментов. Скрытые, косвенные комплименты. Ролевые игры «Вызвать симпатию», «Восстановление отношений».</p> <p>Понятие о манипуляциях. Виды манипуляций. Приемы и техники противостояния манипуляциям. Техники «Лидерская интерпретация», «Опережающее внушение», «Стрелка», «Лидерский комментарий», техника «Тотальное да».</p>   |
| 2.2      | Приемы и техники формирования асертивного поведения | <p>Понятие о критике. Признаки критики. Стратегия реагирования на критику.</p> <p>Понятие об обратной связи. Критерии качества обратной связи. Стратегия представления обратной связи.</p> <p>Понятие о конфликте. Факторы развития конфликта. Поведение в конфликтной ситуации.</p> <p>Переговоры на основе общих интересов. Отработка. Упражнения «Конспект», «Отчет», «Шарф», «Спор родителей».</p> <p>Типы открытости чувств. Неуверенность и агрессивность в выражении желаний и чувств. Упражнение «Что сложнее?», «Чувства бывают разные», «Что я сейчас чувствую».</p> <p>Выражение позитивных чувств. Упражнения «Как ты меня порадовал». Позитивное отношение к собственным чувствам. Упражнение «Отражение позитивных чувств партнера».</p> <p>Выражение негативных чувств. Упражнение «Опоздание», «Спор». Открытое отражение негативных чувств. Упражнение «Отгадай чувство»</p> <p>Публичные выступления. Этапы подготовки к выступлению. Приемы установления контакта с аудиторией, поддержания интереса, внимания слушателей. Вербальные и невербальные компоненты выступления. Упражнение «Одноминутная речь». Анализ и обсуждение.</p> |
| <b>2</b> | <b>Формирование асертивного поведения</b>           |  |
| 1.2      | Составляющие асертивности                           | <p>Составляющие самооотношения. Механизмы и закономерности формирования самооотношения. Тест «Самоотношение» Столина, Понтелеева. Упражнение Зеркало. Упражнение Похвала себе. Упражнение Благодарность.</p> <p>Стратегия реагирования на неудачу. Стратегия отношения к</p>   |

|          |   |  |
|----------|---|--|
|          |   | прошлому.<br>Стратегия 3 позиций восприятия. Стратегия самомотивации.<br>Эффективные и неэффективные стратегии.  |
| <b>1</b> | <b>Понятие об асертивности и асертивном поведении</b> |  |
| 1.1      | Понятие и концепции асертивного поведения             | Понятие об асертивности. Модели поведения личности: пассивное, агрессивное, асертивное. Характеристики асертивной личности.<br>Тест-опросник «Исследование уровня асертивности» (модифицированный В. Каппони, Т. Новак). |

## **5. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)**

Самостоятельная работа студентов – выполняемая студентами в аудиторное и внеаудиторное время учебная деятельность, методически организованная преподавателем, без его непосредственного участия. Самостоятельная работа студентов является обязательной неотъемлемой частью образовательного процесса, осуществляемого на основании требований федеральных государственных образовательных стандартов.

Самостоятельная работа проводится с целью: систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений и навыков обучающихся; углубления и расширения теоретических знаний студентов; формирования умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию, учебную и специальную литературу; развития познавательных способностей и активности обучающихся: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности, организованности; формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, совершенствованию и самоорганизации; формирования профессиональных компетенций; развитию исследовательских умений студентов.

Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами обучающихся в зависимости от цели, объема, конкретной тематики самостоятельной работы, уровня сложности, уровня умений обучающихся. Самостоятельная работа студентов реализуется в виде аудиторной самостоятельной работы и внеаудиторной самостоятельной работы. Формы аудиторной и внеаудиторной самостоятельной работы студентов определяются содержанием учебной дисциплины, степенью подготовленности студентов.

Конкретные формы самостоятельной работы студентов, их содержание и характер определяют кафедры при разработке рабочих программ учебных дисциплин, с учетом установленного объема самостоятельной работы, специфики дисциплины, сложности усвоения отдельных тем (разделов, модулей)

Самостоятельная работа по курсу «Организационная психология» заключается в самостоятельном изучении вопросов программы, не рассмотренных в процессе контактной работы. Самостоятельная работа требуется при подготовке к практическим занятиям.

Значимость самостоятельной работы по дисциплине «Тренинг асертивного поведения» обусловлена следующими причинами:

– разный исходный уровень готовности студентов к восприятию учебного материала, различные темп, стиль, характер индивидуальной самостоятельной деятельности;

– большой объем материала по дисциплине требует самостоятельной работы, а овладение дисциплиной в полной мере является необходимым условием профессионального становления психолога;

– самостоятельная работа позволяет студентам проявить свою индивидуальность в рамках выступления на занятиях, выявить широкий спектр мнений по изучаемой проблеме.

Самостоятельная работа по дисциплине «Тренинг ассертивного поведения» может реализовываться:

– непосредственно в процессе контактной работы – на лекциях, практических занятиях, при выполнении контрольных и лабораторных работ и др.;

– в контакте с преподавателем вне рамок аудиторных занятий – на консультациях по учебным вопросам, по вопросам выполнения заданий для самостоятельной работы и т.д.;

– в библиотеке, дома, в общежитии, на кафедре и других местах при выполнении студентом учебных и творческих заданий.

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)**

### **6.1. Перечень учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)**

#### **Основная учебная литература:**

1. Волкова, Т.Г. Практикум по психологии самосознания и саморегуляции: методические материалы к курсу/ Т.Г. Волкова; сост. И.А. Мананникова. - М: Директ-Медиа, 2013. - 62 с. - ISBN 978-5-4458-2241-7; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=137240> (07.06.2022)
2. Фопель, К. Технология ведения тренинга: теория и практика. HANDBUCH FÜR GRUPPENLEITER/INNEN. Zur Theorie und Praxis der Interaktionsspiele / К. Фопель. - М: Генезис, 2013. - 272 с. - (Все о психологической группе). - ISBN 978-5-98563-296-5; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=236508> (07.06.2022)

#### **Дополнительная учебная литература:**

1. Чуркин С.Д. Организационное поведение: учеб-метод. пособие по направлению подгот. 080400-Управление персоналом, квалификация (степень) "Бакалавр" / авт.-сост. С.Д. Чуркин, Т.Д. Дубовицкая; ред. Г.Р. Габидуллина. - Стерлитамак: Изд-во СФ БашГУ, 2013. - 87с. - Библиогр: с.81-82-Прил.: с.83-85. (Кол-во экземпляров – 47)
2. Упражнения для развития коммуникативной компетентности. - М. :Директ-Медиа, 2013. - 53 с. - ISBN 978-5-4458-3441-0; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210569> (07.06.2022)

### **6.2. Перечень электронных библиотечных систем, современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем**

| <b>№ п/п</b> | <b>Наименование документа с указанием реквизитов</b> |
|--------------|--|
|--------------|--|