



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова»

УТВЕРЖДАЮ

Директор ИГО

*Абрамзон*

11.02.2020 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

***ТРЕНИНГ АССЕРТИВНОСТИ***

Специальность

37.05.02 ПСИХОЛОГИЯ СЛУЖЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Специализация

Морально-психологическое обеспечение служебной деятельности

Уровень высшего образования - специалитет

Форма обучения

очная

Институт/ факультет	Институт гуманитарного образования
Кафедра	Психологии
Курс	5
Семестр	9

Магнитогорск  
2020 год

Рабочая программа составлена на основе ФГОС ВО по специальности 37.05.02 ПСИХОЛОГИЯ СЛУЖЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (приказ Минобрнауки России от 19.12.2016 г. № 1613)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Психологии 15.01.2020, протокол № 5

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ О.П. Степанова

Рабочая программа одобрена методической комиссией ИГО 11.02.2020 г. протокол № 5

Председатель \_\_\_\_\_ Т.Е. Абрамзон

Рабочая программа составлена:

доцент кафедры Психологии, канд. психол. наук \_\_\_\_\_ Е.Р. Тумбасова

Рецензент:

Помощник начальника управления \_\_\_\_\_ УМВД России по г. Магнитогорску, полковник внутренней службы \_\_\_\_\_ С.В. Брыков



## Лист актуализации рабочей программы

---

---

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2021 - 2022 учебном году на заседании кафедры Психологии

Протокол от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ О.П. Степанова

---

---

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2022 - 2023 учебном году на заседании кафедры Психологии

Протокол от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ О.П. Степанова

---

---

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2023 - 2024 учебном году на заседании кафедры Психологии

Протокол от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ О.П. Степанова

---

---

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2024 - 2025 учебном году на заседании кафедры Психологии

Протокол от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ О.П. Степанова

---

---

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2025 - 2026 учебном году на заседании кафедры Психологии

Протокол от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ О.П. Степанова

### **1 Цели освоения дисциплины (модуля)**

формирование способности реализовывать психологические методики и технологии, ориентированные на личностный рост, охрану здоровья индивидов и коллективов служебной деятельности.

### **2 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы**

Дисциплина Тренинг ассертивности входит в вариативную часть учебного плана образовательной программы.

Для изучения дисциплины необходимы знания (умения, владения), сформированные в результате изучения дисциплин/ практик:

Гештальттерапия

Производственная - практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности

Психология здоровья

Технологии личностного развития

Тренинг личностного роста

Знания (умения, владения), полученные при изучении данной дисциплины будут необходимы для изучения дисциплин/практик:

Основы психиатрии

Телесно-ориентированная терапия

Основы психотерапии

Подготовка к защите и защита выпускной квалификационной работы

Производственная – преддипломная практика

### **3 Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля) и планируемые результаты обучения**

В результате освоения дисциплины (модуля) «Тренинг ассертивности» обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения
ПК-12 способностью реализовывать психологические методики и технологии, ориентированные на личностный рост, охрану здоровья индивидов и групп	
Знать	психологические методики и технологии, ориентированные на личностный рост индивидов и группы служебного коллектива; - психологические методики и технологии, ориентированные на охрану здоровья индивидов и групп
Уметь	адекватно применять психологические методики и технологии, ориентированные на личностный рост индивидов и группы; - анализировать и интерпретировать психологические методики и технологии, ориентированные на личностный рост, охрану здоровья индивидов и групп
Владеть	навыком подбора адекватных методик и технологий, ориентированных на личностный рост, охрану здоровья индивидов и групп

#### 4. Структура, объём и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетных единиц 144 акад. часов, в том числе:

- контактная работа – 91 акад. часов;
- аудиторная – 90 акад. часов;
- внеаудиторная – 1 акад. часов
- самостоятельная работа – 53 акад. часов;

Форма аттестации - зачет с оценкой

Раздел/ тема дисциплины	Семестр	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)			Самостоятельная работа студента	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код компетенции
		Лек.	лаб. зан.	практ. зан.				
1. Раздел 1. Тренинг ассертивности и современная психологическая практика								
1.1 1.1. Методические проблемы применения психологического поведенческого	9	4/1И	16/16И		8	Составление глоссария по теме	Опрос на лекционном занятии	ПК-12
1.2 1.2. Определение понятий уверенное и неуверенное поведение		2	8/10И		8	Подготовка к лабор занятию	Презентация изученного материала в электронном виде	ПК-12
Итого по разделу		6/1И	24/26И		16			
2. Раздел 2. Программа Тренинга ассертивности								
2.1 2.1. Этапы работы над программой тренинга.	9	2/2И	8/6И		10	Составление глоссария по теме	Презентация изученного материала в электронном виде	ПК-12
2.2 2.2. Вербальные и невербальные компоненты уверенного поведения.		2	8/9И		8	Подготовка к лабор занятиям Ведение лабораторного занятия совместно с преподавателем	Ведение лабораторного занятия совместно с преподавателем	ПК-12
2.3 2.3. Попытка ввести новые формы поведения в реальную жизнь.		4	16/17И		8	Составление структурно-логической схемы занятия тренинга	Опрос на лекционном занятии	ПК-12
Итого по разделу		8/2И	32/32И		26			
3. Раздел 3. Динамика группы в тренинге								

3.1 3.1. Этапы развития группы в тренинге.	9	2/1И	8/5И		5	Составление кроссворда по теме занятия	Ведение лабораторного занятия совместно с преподавателем	ПК-12
3.2 3.2. Стадии развития групп со спонтанной динамикой.		2/2И	8/9И		6	Составление структурно-логической схемы занятия тренинга	Презентация изученного материала в электронном виде	ПК-12
Итого по разделу		4/3И	16/14И		11			
Итого за семестр		18/6И	72/72И		53		зао	
Итого по дисциплине		18/6И	72/72И		53		зачет с оценкой	ПК-12

## **5 Образовательные технологии**

Самый оптимальный вариант планирования и организации студентом времени, необходимого для изучения дисциплины – распределить учебную нагрузку равномерно, т.е. каждую неделю знакомиться с необходимым теоретическим материалом самостоятельно и закреплять полученные знания на лабораторных занятиях, прочитывая рекомендуемую литературу.

В работе предполагаются как элементы традиционной формы работы, так и формы работы с использованием игровых технологий и проблемных технологий, а именно:

Формы учебных занятий с использованием традиционных технологий:

Информационная лекция – последовательное изложение материала в дисциплинарной логике, осуществляемое преимущественно вербальными средствами (монолог преподавателя).

Игровые технологии – организация образовательного процесса, основанная на реконструкции моделей поведения в рамках предложенных сценарных условий.

Формы учебных занятий с использованием игровых технологий:

Учебная игра – форма воссоздания предметного и социального содержания будущей профессиональной деятельности специалиста, моделирования таких систем отношений, которые характерны для этой деятельности как целого.

Деловая игра – моделирование различных ситуаций, связанных с выработкой и принятием совместных решений, обсуждением вопросов в режиме «мозгового штурма», реконструкцией функционального взаимодействия в коллективе и т.п.

Ролевая игра – имитация или реконструкция моделей ролевого поведения в предложенных сценарных условиях.

## **6 Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся**

Представлено в приложении 1.

## **7 Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации**

Представлены в приложении 2.

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

### **а) Основная литература:**

1. Бобченко, Т. Г. Психологические тренинги: основы тренинговой работы : учебное пособие для вузов / Т. Г. Бобченко. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 132 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-12444-6. – URL : <https://urait.ru/bcode/447487> (дата обращения: 16.09.2020).

2. Кларин, М. В. Корпоративный тренинг, наставничество, коучинг : учебное пособие для вузов / М. В. Кларин. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 288 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-02811-9. – URL : <https://urait.ru/bcode/452504> (дата обращения: 16.09.2020).

### **б) Дополнительная литература:**

1. Либина, А. В. Психология совладания : учебное пособие для вузов / А. В. Либина. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 318 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-11605-2. – URL : <https://urait.ru/bcode/449260> (дата обращения: 16.09.2020).

2. Лешер О. В. Психология делового общения [Электронный ресурс] : учебное пособие. Ч. 2 / О. В. Лешер, Е. Д. Расщепкина. - Магнитогорск : МГТУ, 2014. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). - Режим доступа: <https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=924.pdf&show=dcatalogues/1/1118925/924.pdf&view=true> (дата обращения: 16.09.2020).- Макрообъект.

3. Пикулева, О. А. Психология самопрезентации личности : монография / О. А. Пикулёва. – Москва : ИНФРА-М, 2020. – 320 с. – (Научная мысль). - ISBN 978-5-16-006926-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1091021> (дата обращения: 16.09.2020). – Режим доступа: по подписке.

**в) Методические указания:**

- Самостоятельная работа студентов вуза : практикум / составители: Т. Г. Неретина, Н. Р. Уразаева, Е. М. Разумова, Т. Ф. Орехова ; Магнитогорский гос. технический ун-т им. Г. И. Носова. - Магнитогорск : МГТУ им. Г. И. Носова, 2019. - 1 CD-ROM. - Загл. с титул. экрана. - URL: <https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=3816.pdf&show=dcatalogues/1/1530261/3816.pdf&view=true> (дата обращения: 18.09.2020). - Макрообъект. - Текст : электронный. - Сведения доступны также на CD-ROM.
- Тренинг личностного и профессионального роста: Сборник методических материалов / под ред. О.П. Степановой, Л.Г. Бузуновой, Н.Г. Баженовой и др.– МаГУ, 2010. – 180 с.

**г) Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:**

**Программное обеспечение**

Наименование ПО	№ договора	Срок действия лицензии
MS Windows 7 Professional(для классов)	Д-1227-18 от 08.10.2018	11.10.2021
MS Office 2007 Professional	№ 135 от 17.09.2007	бессрочно
7Zip	свободно распространяемое ПО	бессрочно
FAR Manager	свободно распространяемое ПО	бессрочно

**Профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

Название курса	Ссылка
Электронная база периодических изданий East View Information Services, ООО	<a href="https://dlib.eastview.com/">https://dlib.eastview.com/</a>
Национальная информационно-аналитическая система – Российский индекс научного цитирования (РИНЦ)	URL: <a href="https://elibrary.ru/project_risc.asp">https://elibrary.ru/project_risc.asp</a>
Поисковая система Академия Google (Google Scholar)	URL: <a href="https://scholar.google.ru/">https://scholar.google.ru/</a>
Информационная система - Единое окно доступа к информационным ресурсам	URL: <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
Российская Государственная библиотека. Каталоги	<a href="https://www.rsl.ru/ru/4readers/catalogues/">https://www.rsl.ru/ru/4readers/catalogues/</a>
Электронные ресурсы библиотеки МГТУ им. Г.И. Носова	<a href="http://magtu.ru:8085/marcweb2/Default.asp">http://magtu.ru:8085/marcweb2/Default.asp</a>
Университетская информационная система РОССИЯ	<a href="https://uisrussia.msu.ru">https://uisrussia.msu.ru</a>



Международная наукометрическая реферативная и полнотекстовая база данных научных изданий «Web of science»	<a href="http://webofscience.com">http://webofscience.com</a>
Международная реферативная и полнотекстовая справочная база данных научных изданий «Scopus»	<a href="http://scopus.com">http://scopus.com</a>
Международная база полнотекстовых журналов Springer Journals	<a href="http://link.springer.com/">http://link.springer.com/</a>
Международная коллекция научных протоколов по различным отраслям знаний Springer Protocols	<a href="http://www.springerprotocols.com/">http://www.springerprotocols.com/</a>
Международная база справочных изданий по всем отраслям знаний SpringerReference	<a href="http://www.springer.com/references">http://www.springer.com/references</a>
Международная реферативная и полнотекстовая справочная база данных научных изданий «Springer Nature»	<a href="https://www.nature.com/siteindex">https://www.nature.com/siteindex</a>
Архив научных журналов «Национальный электронно-информационный конкорциум» (НП НЭИКОН)	<a href="https://archive.neicon.ru/xmlui/">https://archive.neicon.ru/xmlui/</a>

### **9 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)**

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает:

Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа: Доска, мультимедийные средства хранения, передачи и представления информации

Учебные аудитории для проведения лабораторных занятий: Доска, мультимедийные средства хранения, передачи и представления информации

Учебные классы, оснащенные современной аудио- и видеотехникой для проведения психологических тренингов, занятий по психологическому консультированию.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся: персональные компьютеры с пакетом MS Office, выходом в Интернет и с доступом в электронную информационно-образовательную среду университета.

## **Приложение 1**

### **Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся**

Перечень вопросов и заданий для самостоятельной работы при подготовке к практическим занятиям:

#### **Раздел 1. Тренинг ассертивности и современная психологическая практика.**

##### **1.1. Методические проблемы применения психологического поведенческого тренинга.**

**Задание студентам:** самостоятельно изучить следующие вопросы:

1. Тренинг как обучающая лаборатория, тренинг как групповой психотерапевтический процесс.
2. Методические средства, используемые в тренинге.
3. Анализ содержательных программ тренинга.
4. Проведение тренинговых упражнений.
5. Понятие и значение тренинга.
6. Цели и смысл тренинговой работы. Требования, предъявляемые к тренинговой работе.
7. Специфика тренинга в отличие от других средств обучения и от других видов психотерапевтических процессов.

8. Значение тренинга.
  - Составить глоссарий по данной теме не менее 50 терминов.

## 1.2. Определение понятий уверенное и неуверенное поведение.

**Задание студентам:** подготовить доклад по следующим теоретическим вопросам курса с целью их дальнейшей проработки на лабораторном занятии:

- Опишите понятия «уверенное» и «неуверенное» поведение.
  - Условия проявления уверенного поведения сотрудников.
  - Условия неуверенного проявления поведения сотрудников.
  - Эффективные технологии уверенного поведения сотрудников.
  - Условия предупреждения неуверенного поведения сотрудников.
- Подобрать упражнения и задания для практической тренировки данных навыков непосредственно на лабораторном занятии под контролем преподавателя.
  - Ответить на вопросы промежуточного теста:
    1. Определите расстояния в личной дистанции общения:
 

А. 0-50 см.      Б. 120-300 см.      В. до 3 м.      Г. 45-120см.
    2. Индивидуальная стабильная форма коммуникативного поведения человека, проявляющаяся в любых условиях взаимодействия, в способах принятия и осуществления решений, в избираемых приемах психологического влияния на людей – это:
 

А. индивидуальный стиль    Б. стереотипы поведения    В. стиль общения    Г. стереотипное общение
    3. Общение с помощью естественных органов, данных человеку природой (рук, головы, туловища, голосовых связок и др.) – это:
 

А. косвенное общение    Б. непосредственное общение    В. вербальное общение    Г. опосредованное общение
    4. Процесс предпочтения одних людей другими, взаимного притяжения между людьми, взаимной симпатии – это:
 

А. межличностная аттракция    Б. межличностная перцепция    В. межличностная эмпатия    Г. рефлексия
    5. Потребность создавать и поддерживать удовлетворительные отношения с другими людьми, желание нравиться, привлекать внимание, интерес, чувствовать себя ценной и значимой личностью – это проявление:
 

А. аттракции    Б. ассимиляции    В. эмпатия    Г. аффилиации
    6. В наиболее обобщенных классификациях выделяются стороны общения (исключите не являющуюся таковой):
 

А. коммуникативная    Б. воспитательная    В. интерактивная    Г. перцептивная
    7. В каждом тренинге вырисовываются три группы целей: личные, ..... и универсальные:
 

А. частные.      Б. общие.      В. психологические.      Г. социальные
    8. Функции ведущего тренинга – руководящая, аналитическая, посредническая и .....:
 

А. экспертная.    Б. организаторская.    В. воспитывающая.    Г. развивающая.
    9. Игры, посредством которых участники могут отрабатывать определенные навыки и умения, полученные в ходе информационного теоретического блока.
 

А. разогревающие.    Б. центрирующие.    В. тренирующие.    Г. мотивирующие.
    10. Вопросы, с помощью которых просят дополнения или пояснения к уже полученным ответам, получить недостающую информацию, могут использоваться также для проверки мотивации и чувств, истинных намерений собеседника, когда в этом вопросе нет ясности – это...вопросы:
 

А. вспомогательные    Б. провокационные    В. зондирующие    Г. уточняющие

## Раздел 2. Программа Тренинга ассертивности.

### 2.1. Этапы работы над программой тренинга.

**Задание студентам:** самостоятельно изучить следующие вопросы и составьте доклад-презентацию по любой выбранной теме ниже (не менее 30 слайдов):

1. Составьте план проведения Тренинга ассертивности.
2. Разработайте психодраматические приемы для тренинга ассертивности.
3. Подготовьте материал для методических пауз для тренинга ассертивности.
4. Представьте темы проективного рисования, раскройте проблемы, решаемые в данной работе.
5. Подберите упражнения психогимнастики для тренинга ассертивности.
6. Потренируйтесь в проведении психокоррекционных техник совместно с преподавателем.

- Составить глоссарий по данной теме не менее 50 терминов.

## **2.2. Вербальные и невербальные компоненты уверенного поведения.**

### **Задание студентам:**

- Подобрать упражнения и задания (на 4 часа) для практической тренировки навыков вербального и невербального общения с целью тренировки уверенного поведения непосредственно на занятии.
- Провести лабораторное занятие под руководством преподавателя и отрефлексировать недостатки и преимущества работы.

## **2.3. Попытка ввести новые формы поведения в реальную жизнь.**

### **Задание студентам:**

- Составить структурно-логическую схему по следующим вопросам курса:

1. Составить букет жизни.
2. Описать ромб гармоничной жизни.
3. Начертить эмоциограмму жизни.

Дать анализ выполненных методик на лекционном занятии:

1. Рисуночная методика: триптих.
2. Методика: эпистолярное сочинение.
3. Рефлексивная самодиагностика «Успех и счастье». «Как совместить несовместимое» /Е.П. Варламова/.
4. Рисование геометрических фигур.

- Ответить на вопросы промежуточного теста:

Партнеры проявляют желание видеть руг друга, разговаривать, задавать вопросы, делиться сокровенными мыслями, делать что-то важное, испытывают тревогу при нарушении контактов и винят себя в этом – это проявление уровня общения:

А. конвенциональный Б. деловой В. духовный Г. социальный

Род игровых методов активного обучения, основанных на моделировании и проигрывании социальных ролей в процессе решения учебно-профессиональной задачи.

А. деловая игра. Б. ролевая игра. В. учебная игра. Г. имитационная игра.

К какому виду невербальной коммуникации относятся динамические прикосновения:

А. проксемика Б. такесика В. экстралингвистика Г. кинесика

Классическая процедура психодрамы включает в себя 5 основных элементов (исключите):

А. Протагонист Б. Продюсер В. Вспомогательные «Я». Г. Зрители.

Способ осуществления интересов, образ действий по достижению намеченной цели и вместе с тем способ общения в конфликте – это:

А. стиль поведения в конфликте Б. конфликтное поведение В. метод разрешения конфликта Г. конфликтное намерение.

## **Раздел 3. Динамика группы в тренинге**

### **3.1. Этапы развития группы в тренинге.**

**Задание студентам:** Подготовьте ответы на теоретические вопросы:

1. Этапы развития тренинговой группы.
2. Цели и смысл тренинговой работы. Требования, предъявляемые к тренинговой работе.
3. Специфика тренинга в отличие от других средств обучения и от других видов психотерапевтических процессов.
4. Значение тренинга.

5. Групповая динамика в тренинговой работе.

- Подобрать упражнения и задания на лабораторное занятие для практической тренировки данных навыков непосредственно на занятии.
- Составить кроссворд по данной теме не менее 50 терминов.

**3.2. Стадии развития групп со спонтанной динамикой.**

**Задание студентам:** самостоятельно изучить следующие вопросы и составьте доклад-презентацию по любой выбранной теме ниже (не менее 30 слайдов):

1. Жизненная и трудовая мотивация.
  2. Типы скриптов (жизненных сценариев) Э. Берна.
  3. Группоцентрированное лидерство.
  4. Выигрывающие и проигрывающие в жизни (М. Джеймс и Д. Джонгвард).
- Составить структурно-логическую схему по следующим вопросам курса:
    1. Рефлексивная самодиагностика «Моя роль в моей судьбе» /Е.П. Варламова/.

**Таблица 1**

Я - жертва

События	Выгоды	Издержки
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		

Я - халявщик

События	Выгоды	Издержки
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		

Я - творец

События	Выгоды	Издержки
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		

Проведите качественный анализ событий всех таблиц:

- Какие события одинаковы во всех трех анкетах и в чем различается их смысл?
- Какова специфика выгод и издержек в каждой таблице?
- Какие выгоды и издержки характерны для Вас в целом?
- Что для Вас в Вашей жизни является выгодами (ценностями), а что – издержками-платами?
- Каковы ресурсы и жизненный потенциал каждой личностной позиции – жертвы, халявщика, творца?

**Тест для самопроверки**

Оценка сильных и слабых сторон навыков уверенности в себе осуществляется с помощью различных опросников. Наиболее распространенным среди них является опросник Рейзасса, состоящий из 30 вопросов.

Быть уверенным в себе - значит уметь определять и выразить свое желание и потребность. Уверенное поведение выражается в умении обратиться с просьбой к другому так, чтобы не обидеть его и не унижить себя или тактично ответить отказом на его просьбу. Такой просьбой, к примеру, может быть просьба о свидании или, наоборот, отказ на предложение встретиться.

Компонентами уверенной просьбы или отказа могут быть не только слова, но и жесты, мимика, поза. Уверенность в себе не означает нахальство, агрессивность. Агрессивность является попыткой удовлетворить свои потребности за счет другого и несовместима с чувством самоуважения. Уверенность в себе поощряется общением, агрессивность порицается. Уверенность к себе ведет к росту самоуважения. Неуверенность сопровождается чувством тревоги и собственной вины.

Для того чтобы быть уверенным в себе, нужно знать свои права, быть уверенным, что в борьбе за свои права общество тебя поддержит: право быть одному, право быть независимым, право на успех, право быть выслушанным и принятым всерьез, право получать то, за что платишь, право иметь права (например, право вести себя в манере уверенного в себе человека), право отвечать отказом на просьбу, не чувствуя себя при этом беспричинно виноватым или эгоистичным, право просить то, чего хочешь, право делать ошибки и быть ответственным за них, право быть напористым.

Выделяют шесть типов утверждений, выражающих уверенность в себе: *простое или базовое, эмпатическое, растущее, конфронтующее, монологическое, убеждающее*. В свою очередь, существуют методики упражнений, обучающим различным типам утверждений, выражающим уверенность в себе.

#### **Оценка уверенности в себе**

Работа в группах тренинга уверенности в себе начинается с оценки степени ее проявления в поведении участников. Для того чтобы выявлять те проблемы в поведении, которые имеют отношение к уверенности в себе, существуют опросники (Kelley, 1979). В качестве примера приведен опросник, разработанный Рейтасом (Rathus, 1974). В сущности, уверенность в себе означает способность определять и выражать свои потребности, желания, предпочтения и ожидания. Уверенность в себе проявляется в умении использовать просьбы и отказы в отношениях со значимыми другими либо с посторонними (Cottier and Guerra, 1976). Социальная просьба — это, например, предложение встретиться со знакомым или обращение к незнакомцу, чтобы узнать точное время. Отказ (или защита) — это, например, выражение нежелания провести уик-энд с родственником или купить что-либо у продавца. Компонентами уверенного поведения могут быть взгляд, поза, жестикация, выражение лица, интонации, а также выбор слов и выражений.

*Инструкция.* Определите, насколько соответствуют вашим представлениям о себе приведенные утверждения, пользуясь для этого следующими обозначениями:

- +3 соответствие полное, описание точное;
- +2 соответствие достаточно полное, описание довольно точное;
- +1 соответствие примерное, описание приблизительное;
- 1 соответствие не очень точное, описание не очень верное;
- 2 соответствие довольно неточное, описание довольно неверное;
- 3 никакого соответствия нет, описание совершенно неверное.

*Для подсчета баллов надо сложить оценки каждого утверждения, изменив знаки у тех, что помечены звездочкой.*

1. Большинство людей кажутся мне более агрессивными и уверенными в себе, чем я.
2. Из-за своей застенчивости я испытываю колебания всякий раз, когда назначаю свидание или соглашаюсь на него.\*

3. Если в ресторане блюдо мне не нравится, я выражаю официанту свое недовольство.
4. Я стараюсь не обижать других, даже когда чувствую, что сам ими обижен.\*
5. Если продавцу стоило значительных усилий показать мне товар, который мне не подошел, мне трудно отказаться от покупки.\*
6. Если меня просят что-либо сделать, я должен знать, зачем это надо.
7. Временами я провоцирую людей на ссору.
9. Я стремлюсь быть первым, как большинство других людей.
10. Если честно, то другие частенько используют меня в своих интересах.\*
11. Мне нравится заводить разговоры с едва знакомыми и даже вовсе незнакомыми людьми.
  12. Я часто не нахожу слов, когда беседую с привлекательной особой противоположного пола.\*
  13. Я испытываю замешательство всякий раз, когда надо позвонить по делу в какое-нибудь учреждение.\*
  14. Мне очень неудобно возвращать покупку.\*
  15. Если близкие и уважаемые мною родственники раздражают меня, я скорее скрою свое раздражение, чем буду его показывать.\*
  16. Я избегаю задавать вопрос!» из опасения показаться глупым.\*
  17. Во время ссоры я часто боюсь, что слишком разволнуюсь и меня начнет трясти\*
  18. Если знаменитый и уважаемый докладчик скажет что-нибудь такое, что мне покажется неверным, я доведу до сведения аудитории и мою точку зрения.\*
  19. Я избегаю споров о ценах с продавцами\*
  20. Если мне удастся сделать что-либо стоящее, я стараюсь поставить окружающих в известность об этом \*
  21. Я не имею привычки скрывать свои чувства.
  22. С тем, кто распространяет обо мне ложные или дурные слухи, я стараюсь встретиться и поговорить как следует.
  23. Мне часто бывает трудно сказать «нет».\*
  24. Я скорее сдержусь, чем устрою сцену.\*
  25. Я всегда предъявляю претензии в случаях плохого обслуживания в ресторане и где бы то ни было.
  26. Услышав комплимент в свой адрес, я иногда не знаю, что сказать в ответ\*
  27. Вели на лекции или в театре какая-нибудь пара рядом со мной станет громко болтать, я попрошу их разговаривать потише или беседовать где-нибудь в другом месте.
  28. Если кто-то пытается пролезть впереди меня без очереди, он может быть уверен, чтополучит от меня отпор
  29. Я высказываю себе мнение сразу и без колебаний.
  30. Бывают случаи, когда я просто не могу ничего сказать.

Независимо от того, применяется в группе опросник или нет, руководитель группы заведет с участниками разговор, который должен помочь в выявлении и уточнении тех проблем каждого из них, которые касаются его уверенности в себе. Руководитель будет побуждать участников к тому, чтобы они оценивали свое поведение и приводили примеры из своей жизни, когда они вели себя уверенно либо неуверенно. Руководитель должен терпеливо разъяснять членам группы, что такое уверенное поведение и чем оно отличается от неуверенного и агрессивного поведения. Ему следует всячески подчеркивать отрицательные стороны неуверенного поведения и важность тех дополнительных возможностей, которые появляются в жизни благодаря уверенности в себе, включая возможность осуществлять контроль над своей жизнью. Уверенность в себе ведет к росту самоуважения.

## Приложение 2

### Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

#### а) Планируемые результаты обучения и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации:

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
<b>ПК-12 - способностью реализовывать психологические методики и технологии, ориентированные на личностный рост, охрану здоровья индивидов и групп</b>		
Знать	<p>- психологические методики и технологии, ориентированные на личностный рост индивидов и группы служебного коллектива;</p> <p>- психологические методики и технологии, ориентированные на охрану здоровья индивидов и групп;</p>	<p><b>Перечень теоретических вопросов к зачету:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Принципы и нормы тренинга. Правила обратной связи.</li> <li>2. Сплоченность и напряженность в тренинговой работе. Проблема лидерства.</li> <li>3. Психологические методики и технологии, ориентированные на личностный рост индивидов и группы</li> <li>4. Преодоление конфликтности в процессе корпоративного тренинга.</li> <li>5. Тренинг продаж. Особенности Специфика в организации.</li> <li>6. Мотивационный тренинг в организации.</li> <li>7. Психологические методики и технологии, ориентированные на охрану здоровья индивидов и групп.</li> <li>8. Тренинг уверенности в себе в организации.</li> <li>9. Тренинг лидерских качеств в организации.</li> <li>10. Тренинг командообразования в организации (корпорации).</li> <li>11. Тренинг личностного роста каждого сотрудника организации.</li> <li>12. Организация групповых дискуссий в корпоративном тренинге и использование техник аргументации.</li> </ol> <p><i>И т.п.</i></p>
Уметь	<p>- адекватно применять психологические методики и технологии, ориентированные на личностный рост индивидов и группы;</p> <p>- анализировать и интерпретировать психологические методики и технологии, ориентированные на личностный рост, охрану здоровья индивидов и групп.</p>	<p><b>1. Разработать и адекватно применить психологические методики и технологии, ориентированные на личностный рост в следующих профессиональных ситуациях:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Интервью с участником, выступающим в роли руководителя МЧС.</li> <li>2. Социодраму: Актуальная проблема МЧС (военной части, полиции, МВД и пр.).</li> </ol> <p><b>2. Подобрать, проанализировать и интерпретировать психологические технологии, ориентированные на личностный рост, охрану здоровья индивидов и групп по темам:</b></p>

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
		<p>1. Формирование и регулирование межличностного пространства, ориентация в процессе установления и поддержания контакта.</p> <p>2. Техники, способствующие пониманию партнера (степени вербализации, невербальное поведение).</p> <p>3. Особенности подачи и получения обратной связи.</p> <p>4. Психогимнастические упражнения.</p> <p>Провести, подобранные упражнения непосредственно в группе тренинга на занятии самостоятельно.</p> <p><i>И т.п.</i></p>
Владеть	- <i>навыком подбора адекватных методик и технологий, ориентированных на личностный рост, охрану здоровья индивидов и групп.</i>	<p><b>1. Подберите комплекс адекватных методик и технологий, ориентированных на личностный рост и охрану здоровья служащих МВД по вопросам:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• разрешения конфликтов между сотрудниками МЧС.</li> <li>• командообразования и командного взаимодействия в пожарной части.</li> <li>• межкультурной коммуникации и межкультурного взаимопонимания в системе МЧС.</li> <li>• толерантности сотрудников полиции.</li> <li>• развития сплоченности коллектива служащих.</li> </ul> <p><i>И т.п.</i></p>

**б) Порядок проведения промежуточной аттестации, показатели и критерии оценивания:**

***Показатели и критерии оценивания зачета:***

Промежуточная аттестация по дисциплине «Тренинг ассертивности» включает теоретические вопросы, позволяющие оценить уровень усвоения обучающимися знаний, и практические задания, выявляющие степень сформированности умений и владений, проводится в устной форме зачета с оценкой.

Зачет по данной дисциплине включает в себя:



- 1) Контроль выполнения студентами заданий для самостоятельной работы;
- 2) Зачет сдается в устной форме и предполагает ответ на один теоретический вопрос и практическое задание

#### **Показатели и критерии оценивания зачета:**

- на оценку «зачтено» (**«отлично»**, 5 баллов) – обучающийся демонстрирует высокий уровень сформированности компетенций, всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, свободно выполняет практические задания, свободно оперирует знаниями, умениями, применяет их в ситуациях повышенной сложности.
- на оценку «зачтено» (**«хорошо»**, 4 балла) – обучающийся демонстрирует средний уровень сформированности компетенций: основные знания, умения освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе знаний и умений на новые, нестандартные ситуации.
- на оценку «зачтено» (**«удовлетворительно»**, 3 балла) – обучающийся демонстрирует пороговый уровень сформированности компетенций: в ходе контрольных мероприятий допускаются ошибки, проявляется отсутствие отдельных знаний, умений, навыков, обучающийся испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями и умениями при их переносе на новые ситуации.
- на оценку «незачтено» (**«неудовлетворительно»**, 2 балла) – обучающийся демонстрирует знания не более 20% теоретического материала, допускает существенные ошибки, не может показать интеллектуальные навыки решения простых задач.
- на оценку «незачтено» (**«неудовлетворительно»**, 1 балл) – обучающийся не может показать знания на уровне воспроизведения и объяснения информации, не может показать интеллектуальные навыки решения простых задач.