



**Силабус**  
навчальної дисципліни  
**Тренінг ефективної комунікації і командної взаємодії**  
2025-2026 навчальний рік

Освітньо-професійна програма: Психологія тренінгової роботи.

Спеціальність: 053 Психологія

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Рівень вищої освіти: II рівень

<b>Викладач (і)</b>	Федорик Вікторія Володимирівна
<b>Посилання на сайт</b>	<a href="https://bdpu.org.ua/faculties/fppom/structure-fppom/kaf-psihologiya/composition-kaf-psihologiya/fedorik-vv/">https://bdpu.org.ua/faculties/fppom/structure-fppom/kaf-psihologiya/composition-kaf-psihologiya/fedorik-vv/</a>
<b>Контактний тел.</b>	+38(066)-69-86-531
<b>Е-mail викладача:</b>	fedorikvv@gmail.com
<b>Графік консультацій</b>	Понеділок 12.30-13.00 Середа 16.00-17.00

**Обсяг курсу на поточний навчальний рік:**

Кількість кредитів/ годин	Лекції	Практичні заняття	Самостійна робота	Звітність
5/150	–	38	112	Залік

**Семестр:** осінній

**Мова навчання:** українська

**Ключові слова:** спілкування, комунікація, комунікативна, інтерактивна та перцептивна сторони спілкування, вербальні та невербальні засоби спілкування, бар'єри спілкування, активне слухання, асертивна поведінка, лідерство, команда, ефективна комунікація, командна взаємодія, командоутворення.

**Мета та предмет курсу:** розвиток і підвищення компетентності особистості у спілкуванні та командної взаємодії.

**Предмет курсу:** процес налагодження ефективного спілкування та міжособистісної взаємодії, а саме адекватного сприйняття, обміну інформацією та взаємодії, через засвоєння системи знань та відпрацювання вмінь і навичок вербальної та невербальної комунікації, попередження та подолання конфліктів, роботи у команді.

**Компетентності та програмні результати навчання:**

№ з/п	Програмні компетентності	Результати навчання
1.	<p><b>СК 1.</b> Здатність здійснювати теоретичний, методологічний та емпіричний аналіз актуальних проблем психологічної науки та / або практики</p> <p><b>СК 2.</b> Здатність самостійно планувати, організувати та здійснювати психологічне дослідження з елементами наукової новизни та / або практичної значущості</p> <p><b>СК 3.</b> Здатність самостійно розробляти програми тренінгових занять з використанням інноваційних методів та технік залежно від мети та структури групи, просувати створений продукт</p> <p><b>СК 4.</b> Здатність здійснювати тренінгову діяльність різної спрямованості, з різним методологічним підґрунтям та для різних категорій замовників</p> <p><b>СК 5.</b> Здатність організувати та реалізовувати просвітницьку та профілактичну діяльність для різних категорій населення у сфері психології</p> <p><b>СК 6.</b> Здатність до ефективного міжособистісного спілкування у процесі тренінгової діяльності</p> <p><b>СК 7.</b> Здатність приймати фахові рішення у складних і непередбачуваних умовах, адаптуватися до нових ситуацій професійної діяльності</p> <p><b>СК 8.</b> Здатність оцінювати межі власної фахової компетентності та підвищувати професійну кваліфікацію. /</p> <p><b>SC 1.</b> Ability to conduct theoretical, methodological, and empirical analysis of current issues in psychological science and/or practice.</p> <p><b>SC 2.</b> Ability to independently plan, organize, and conduct psychological research with elements of scientific novelty and/or practical significance.</p> <p><b>SC 3.</b> Ability to independently develop training programmes using innovative methods and techniques depending on the purpose and structure of the group, promote the created product.</p> <p><b>SC 4.</b> Ability to carry out training activities of various orientations, with</p>	<p><b>ПРН 3.</b> Вміти гнучко, креативно, нестандартно мислити, продукувати нові ідеї та підходи до розв'язання професійних завдань</p> <p><b>ПРН 4.</b> Знати та діяти на основі нормативно-правових актів і положень законодавства, що регулюють професійну діяльність психолога, дотримуватись етичних норм при наданні психологічної допомоги</p> <p><b>ПРН 5.</b> Демонструвати вміння взаємодіяти з особами, що мають культурні, гендерно-вікові особливості, з гетерогенними групами на засадах емпатії, толерантності й поваги</p> <p><b>ПРН 10.</b> Вміти реалізовувати тренінгові програми в різних сферах діяльності людини; організувати роботу тренінгової групи, оцінювати динаміку групової активності; здійснювати моніторинг ефективності психологічного тренінгу</p> <p><b>ПРН 12.</b> Вміти використовувати різноманітні моделі тренінгової взаємодії, організувати ефективне міжособистісне спілкування, здійснювати зворотній зв'язок; демонструвати навички соціально-психологічного впливу на особистість і групу; застосовувати засоби для забезпечення соціально-психологічного благополуччя суб'єктів взаємодії.</p> <p><b>ПРН 13.</b> Оцінювати ступінь складності завдань діяльності, вміти оперативно вирішувати виникаючі проблеми та самостійно приймати рішення, розробляти достатню кількість їх альтернативних варіантів, обирати оптимальні рішення та нести відповідальність за їх реалізацію</p> <p><b>ПРН 14.</b> Оцінювати ступінь складності завдань діяльності та приймати рішення про звернення за допомогою; демонструвати відповідальне ставлення до професійного самовдосконалення задля визначення власної спеціалізації в тренінговій діяльності; впроваджувати засоби запобігання розвитку особистісних та професійних деформацій</p> <p><b>PRS 3.</b> To think flexibly, creatively, and</p>

<p>different methodological backgrounds, and for different categories of clients.</p> <p><b>SC 5.</b> Ability to organize and implement educational and preventive activities for various population groups in the field of psychology.</p> <p><b>SC 6.</b> Ability for effective interpersonal communication in the process of training activities.</p> <p><b>SC 7.</b> Ability to make professional decisions in complex and unpredictable conditions, adapt to new situations in professional activity.</p> <p><b>SC 8.</b> Ability to assess the limits of one's own professional competence and to improve professional qualifications.</p>	<p>unconventionally, to generate new ideas and approaches to solving professional tasks.</p> <p><b>PRS 4.</b> To act based on regulatory acts and legislative provisions governing the professional activities of psychologists, to adhere to ethical norms when providing psychological assistance.</p> <p><b>PRS 5.</b> To demonstrate the ability to interact with individuals with cultural, gender, and age-specific characteristics, with heterogeneous groups based on empathy, tolerance, and respect.</p> <p><b>PRS 10.</b> To implement training programmes in various areas of human activity; to organize the work of a training group, to evaluate the dynamics of group activity; to monitor the effectiveness of psychological training.</p> <p><b>PRS 12.</b> To utilize various models of training interaction, to organize effective interpersonal communication, to provide feedback; to demonstrate skills of socio-psychological influence on individuals and groups; to apply means to ensure socio-psychological well-being of interaction subjects.</p> <p><b>PRS 13.</b> To assess the complexity of tasks, to solve promptly emerging problems, to make decisions independently, to develop an adequate number of alternative solutions, to choose optimal solutions, and to take responsibility for their implementation.</p> <p><b>PRS 14.</b> To evaluate the complexity of tasks and to decide when to seek help; to demonstrate a responsible attitude towards professional self-improvement to determine one's own specialization in training activities; to implement means of preventing personal and professional deformations.</p>
--	--

### **Зміст курсу:**

#### **Змістовий модуль 1. Теоретичні проблеми психології спілкування та міжособистісної взаємодії**

**Тема 1.** Спілкування як вияв соціальної активності людини.

**Тема 2.** Сторони спілкування

**Тема 3.** Емоційний інтелект у спілкуванні

#### **Змістовий модуль 2. Вплив індивідуально-психологічних особливостей людини на її комунікативні та організаторські здібності**

**Тема 4.** Значення толерантності у ефективному спілкуванні та міжособистісної взаємодії.

**Тема 5.** Невербальні засоби спілкування. Бар'єри спілкування.

**Тема 6.** Вплив стилів мислення на комунікацію та роль самооцінки в комунікативній діяльності.

**Змістовий модуль 3. Міжособистісні стосунки в процесі спілкування**

**Тема 7.** Феномен лідерства. Командна взаємодія.

**Тема 8.** Формування довіри у командній взаємодії

**Методи навчання:** Дискусія, пояснення, розповідь, бесіда, дебати, ілюстрація, демонстрація, інтерактивні вправи, конструювання, моделювання, проєктивні методики, складання есе, ділова, рольова гра, казкотерапія та арт-терапія.

**Політика курсу (особливості проведення навчальних занять):** Відпрацювання занять, що були пропущені або не підготовлені (незадовільні оцінки) відбуваються на консультаціях згідно графіку. Обов'язковою умовою є самостійне опрацювання матеріалу та виконання самостійної роботи.

**Політика щодо академічної доброчесності.** Здобувачі вищої освіти дотримується правил академічної доброчесності згідно Положення про академічну доброчесність у БДПУ. Виявлення ознак академічної недоброчесності в письмовій роботі студента є підставою для її не зарахування викладачем.

**Політика щодо відвідування.** Очікується, що всі здобувачі вищої освіти відвідають практичні заняття курсу. У будь-якому випадку здобувачі вищої освіти зобов'язані дотримуватися термінів виконання усіх видів робіт, передбачених курсом.

**Технічне й програмне забезпечення/обладнання, наочність:** Вивчення курсу потребує використання сучасного інформаційно-комунікаційного обладнання; комп'ютерної техніки, мережевих систем пошуку та обробки інформації, інтернет-ресурсів; бібліотечних ресурсів та технологій, зокрема електронних; мультимедійного обладнання.

**Система оцінювання та вимоги:**

Максимальна кількість балів, які можна отримати протягом вивчення дисципліни – 100. Поточна оцінка контролю успішності через практичні заняття – 48 балів (8 тем \*6 балів), самостійні роботи – 30 балів (10\*3 бали). Підсумкова оцінка за навчальну дисципліну отримується шляхом додавання до балів, отриманих завдяки роботі на практичних заняттях (максимум 48 балів), виконанню самостійної роботи (максимум 30 балів) та результату заліку (максимум 22 бали).

За одну самостійну роботу максимальна оцінка складає 3 бали.

**Критерії оцінювання:**

Бал	Критерій	Σmax
Бали за виконання самостійної роботи з теми		
1	Завдання виконано самостійно, наявна оригінальність	3
1	Описаний алгоритм виконання завдання, прикріплені малюнки або інші арт-продукти	
1	Наявний розгорнутий зворотній зв'язок. Зроблені висновки щодо виконаної роботи	

За одну тему практичного заняття максимальна оцінка складає 6 балів.

Бали	Критерій та рівень досягнення	Деталізація критерію
6	<b>Високий рівень (Відмінно)</b>	Здобувач демонструє <b>активну, цілеспрямовану та конструктивну участь</b> у всіх вправах. Проявляє лідерські якості, вміння мотивувати команду та розв'язувати конфлікти. <b>Рефлексія</b> глибока, містить чіткий аналіз власного досвіду та пропозиції щодо застосування отриманих знань.
5	<b>Достатній рівень (Добре)</b>	Здобувач <b>активно</b> працює, якісно виконує завдання в команді, дотримується правил комунікації. Участь <b>регулярна</b> , але без вираженого лідерства. <b>Рефлексія</b> повна, містить самоаналіз та висновки щодо теоретичного матеріалу.
4	<b>Середній рівень (Задовільно)</b>	Здобувач <b>бере участь</b> у більшості вправ, виконує свою роль у команді. Іноді потребує стимуляції. Виявляє базове розуміння цілей тренінгу. <b>Рефлексія</b> поверхова або неповна, обмежується констатацією фактів без глибокого аналізу.
3	<b>Низький рівень (Задовільно з мінімальним порогом)</b>	Здобувач <b>пасивний</b> , бере участь лише в окремих вправах або за прямою вимогою. У командній роботі його <b>внесок мінімальний</b> . Продемонстроване розуміння матеріалу є нечітким. <b>Рефлексія</b> формальна або відсутня.
0-2	<b>Дуже низький</b>	Здобувач <b>систематично відсутній</b> або пасивний

	<b>рівень (Незадовільно)</b>	протягом заняття. Відмовляється від виконання командних завдань. Демонструє нехтування правилами групової роботи та комунікації. <b>Рефлексія відсутня.</b>
--	----------------------------------	--

### Критерії оцінювання залікового завдання:

#### 1. Змістова частина (12 балів)

- **Повнота відповідей на запитання (6 балів):** Оцінюється, наскільки детально студент відповів на всі шість запитань.
  - 5-6 балів – відповіді на всі запитання розкриті повністю.
  - 3-4 бали – більшість запитань розкриті, але деякі аспекти упущені.
  - 1-2 бали – лише поверхнево згадані основні моменти.
- **Глибина міркувань та аналізу (6 балів):** Оцінюється, наскільки студент глибоко розкриває свої думки, надає приклади та аналізує ситуації.
  - 5-6 балів – присутні глибокі роздуми, аналіз і приклади.
  - 3-4 бали – є спроба аналізу, але не вистачає прикладів.
  - 1-2 бали – поверхневий аналіз, без прикладів.

#### 2. Структура та логіка викладу (6 балів)

- **Логічна послідовність викладу (4 бали):** Перевіряється, наскільки послідовно викладено думки, чи є логічний перехід між запитаннями.
  - 3-4 бали – логічний та послідовний виклад.
  - 1-2 бали – є деякі порушення логічності, але загалом зрозуміло.
- **Чіткість формулювань (2 бали):** Оцінюється чіткість та зрозумілість викладених думок.
  - 2 бали – всі думки чітко сформульовані.
  - 1 бал – зустрічаються неясні або двозначні формулювання.

### 3. Мова та стиль (2 бали)

- **Відповідність стилю есе (2 бали):** Оцінюється, чи відповідає викладений текст жанру есе, чи є суб'єктивний стиль, роздуми, аргументи.
  - 2 бали – текст відповідає стилю есе.
  - 1 бал – стиль більше відповідає реферату чи звіту.

### 4. Оригінальність та самостійність (2 бали)

- **Унікальність викладу (2 бали):** Перевіряється, чи є робота оригінальною, чи містить самостійні міркування та висновки.
  - 2 бал – есе виглядає оригінальним та не скопійованим з інших джерел.
  - 1 бал – наявні ознаки плагіату або відсутність самостійних міркувань.

**Загальна сума:** 22 бали.

#### Шкала оцінювання

Оцінка за університетською шкалою	Оцінка за шкалою ЄКТС
<b>90-100</b>	<b>A</b>
<b>78-89</b>	<b>B</b>
<b>65-77</b>	<b>C</b>
<b>58-64</b>	<b>D</b>
<b>50-57</b>	<b>E</b>
<b>35-49</b>	<b>FX</b> (з можливістю повторного складання)
<b>1-34</b>	<b>X</b> (з обов'язковим повторним вивченням ОК)

#### Список рекомендованих джерел (наскрізна нумерація)

##### Основні

1. Андрушків, Б. М. Корпоративне управління : навч. посіб. К. : Кондор, 2011. 528 с. Балахтар В. В. Соціально-психологічний тренінг і

маніпуляція : навч.-метод. посіб. Буков. держ. фінанс.-екон. ун-т. Вижниця : Черемош, 2015. 431 с.

2. Борг Дж. Мистецтво говорити. Таємниці ефективного спілкування. Х. : Фабула. 2019. 304 с.

3. Кінг П. Стратегії і тактики спілкування. К. : #книголав, 2017. 128 с.

4. Матійків І. М. Основи тренерської майстерності : [навч.-метод. посіб.]. Львів : Компанія Манускрипт. 2012. 392 с.

5. Піз А. Мова рухів тіла. К. : КМ-Букс. 2017. 416 с.

6. Роем Д. Говори та показуй. Х.: Vivat. 2017. 224 с.

7. Скібіцька Л. І. Лідерство та стиль роботи менеджера: навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2009. 192 с. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://westudents.com.ua/knigi/311-lderstvo-tastilroboti-menedjera-skbtska-1.html>

### Додаткові

8. Андерсон К. Успішні виступи на TED. Рецепти найкращих спікерів. К. : Наш формат. 2016. 256 с.

9. Кайдалова Л.Г. Психологія спілкування: навчальний посібник. Х.: НФаУ. 2011. 132 с.

10. Лук'янчук Н. В. Програми тренінгів з розвитку комунікативності : посібник. К. : ТОВ «Інформаційні системи». 2012. 130 с.

11. Писаревський І. М. ПЗ4 Професійно-комунікативна компетентність (в туризмі) : підручник. Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова. 2-ге вид., перероб. і доп. Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова. 2017. 175 с.

12. Ферацци К. Ваш надійний тил. Як налагодити зв'язки, що приведуть до успіху. Х.: Книжковий клуб «Клуб сімейного дозвілля». 2018. 288 с.

13. Чалдіні Р. Переконавання. Революційний метод впливу на людей. Х.: Книжковий клуб «Клуб сімейного дозвілля». 2017. 352 с.

14. Яцина О.Ф. Психологія спілкування: Методична розробка практичних занять. Ужгород. 2011. 64 с.

15. Лякішева А.В. Проблема групової згуртованості: аналіз наукових досліджень. Вища школа. Науково-практичне видання. № 5 (107). 2013. С. 93–103. [Електронний ресурс]. Режим доступу:

<http://esnuir.eenu.edu.ua/bitstream/123456789/3998/1/cohesion.pdf>

16. <https://edu.bdpu.org/>

17. <https://library.bdpu.org/>

18. <https://dspace.bdpu.org/>