



ЗИГМУНД ФРОЙД УНІВЕРСИТЕТ УКРАЇНА

КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

ЗАТВЕРДЖЕНО
Вченою радою університету

Протокол №10 від
«11» червня 2025 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«ТРЕНІНГ КОМУНІКАТИВНИХ НАВИЧОК»

Освітній рівень: Перший (бакалаврський)

Галузь знань: С «Соціальні науки, журналістика, інформація та міжнародні відносини»

Спеціальність С4 «Психологія»

Освітньо-професійна програма "Психологія"

Статус дисципліни: вибіркова

Форма навчання: денна

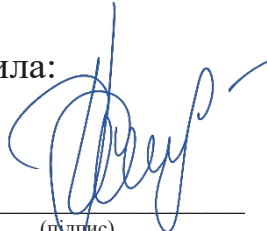
<u>Форма навчання</u>	<u>Курс</u>	<u>Семестр</u>	<u>Лекції (год.)</u>	<u>Практичні (год.)</u>	<u>Самостійна робота студента (год.)</u>	<u>Разом (год.)</u>	<u>Залік (сем.)</u>
<u>Денна</u>	<u>4</u>	<u>7</u>	<u>20</u>	<u>16</u>	<u>54</u>	<u>90</u>	<u>7</u>

Київ-ЗФУУ
2025

Робоча програма розроблена на основі освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів галузі С «Соціальні науки, журналістика, інформація та міжнародні відносини», спеціальності С4 Психологія, затвердженої вченою радою ЗФУУ (протокол № 10 від «11» червня 2025 року)

Програму навчальної дисципліни розробила:

Кандидатка психологічних наук,
доцент кафедри психології ЗФУУ


(підпис)

Г. Лазос

Робочу програму обговорено та затверджено на засіданні кафедри психології

Протокол № 9 від “21” травня 2025 року

Завідувач кафедри психології


(підпис)

І. Клименко

Гарант ОПП «Психологія»


(підпис)

І. Клименко

Пролонговано:

на 20__/20__ н.р. _____ (_____), “__” _____ 20__ р., протокол №__
(підпис) (ПІБ)

на 20__/20__ н.р. _____ (_____), “__” _____ 20__ р., протокол №__
(підпис) (ПІБ)

на 20__/20__ н.р. _____ (_____), “__” _____ 20__ р., протокол №__
(підпис) (ПІБ)

на 20__/20__ н.р. _____ (_____), “__” _____ 20__ р., протокол №__
(підпис) (ПІБ)

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, ОПП, ступень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		Денна форма навчання	
Кількість кредитів - 3	Галузь знань – С «Соціальні науки, журналістика, інформація та міжнародні відносини»	Статус дисципліни вибіркова	
		Мова навчання Українська	
Змістових модулів - 2	Спеціальність: С4 Психологія Освітньо-професійна програма «Психологія»	Рік підготовки	
		4-й	
		Семестр	
			7-й
Загальна кількість кредитів/годин - 3/90		Лекції (год.)	
		20	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних - 2 год.;	Ступень вищої освіти - Бакалавр	Практичні(год.)	
		16	
		Самостійна робота(год.)	
		54	
		Всього	
		90	
		Вид контролю	
			Залік

2.1. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою навчальної дисципліни «Тренінг комунікативних навичок» є сформування у здобувачів вищої освіти практичні навички ефективної міжособистісної комунікації, розвиток умінь слухати, висловлювати думки, аргументувати позицію та конструктивно взаємодіяти у професійному й соціальному середовищі. Дисципліна спрямована на формування комунікативної компетентності як ключового чинника успішної психологічної та міжпрофесійної діяльності.

2.2. Завдання вивчення дисципліни

Основними завданнями вивчення дисципліни «Тренінг комунікативних навичок» є:

- Розвинути навички активного слухання, емпатійного реагування та підтримки діалогу.
- Сформувати умінь ефективного використання вербальних і невербальних засобів комунікації.
- Навчити технікам аргументації, переконання та конструктивного ведення дискусії.
- Розвинути навички групової взаємодії, командної роботи та лідерства.

- Сприяти подоланню комунікативних бар'єрів, розвитку впевненості у спілкуванні та самопрезентації.
- Відпрацювати практичні техніки комунікації через тренінгові вправи, рольові ігри та кейс-методи.
- Сформувати комунікативну компетентність психолога як основу професійної діяльності.

2.3. Передумови для вивчення дисципліни.

Для успішного засвоєння дисципліни «Тренінг комунікативних навичок» студентам необхідно мати ґрунтовні знання з таких предметів:

Пререквізіти:

- Психологія особистості — вивчає закономірності формування, структури та розвитку індивідуальних особистісних характеристик людини.
- Основи психологічного тренінгу — ознайомлює з теоретичними засадами та практичними методами організації й проведення тренінгових занять для розвитку психологічних навичок.
- Основи психологічного консультування — формує знання та навички надання психологічної допомоги клієнтам у процесі індивідуального чи групового консультування.
- Основи міжкультурної комунікації в психології — розкриває принципи та особливості ефективної взаємодії представників різних культур у професійній та соціальній сфері.

Після завершення дисципліни студенти зможуть застосовувати отримані знання у таких предметах та професійних сферах:

Постреквізіти:

- Індивідуальна та групова терапія — вивчає теоретичні основи та практичні методи психотерапевтичної роботи з клієнтами в індивідуальному та груповому форматі, спрямовані на розвиток особистості та подолання психологічних труднощів.
- Психологія сім'ї та подружжя — досліджує закономірності формування, розвитку та функціонування сімейних і подружніх стосунків, а також методи психологічної допомоги сім'ї.
- Переддипломна практика — є завершальним етапом професійної підготовки, що інтегрує теоретичні знання та практичні навички у реальних умовах діяльності психолога й готує студента до виконання кваліфікаційної роботи.

3. Зміст навчальної дисципліни

Навчальна дисципліна «Тренінг комунікативних навичок» складається з двох змістовних модулів:

Змістовий модуль 1. Теоретичні основи комунікативних навичок

Тема 1. Поняття та сутність комунікації у психології.

Комунікація розглядається як базовий процес взаємодії між людьми, що забезпечує передачу інформації, емоцій та смислів. У психології вона виступає

ключовим чинником розвитку особистості та формування соціальних відносин. Аналізуються основні функції комунікації — інформативна, регулятивна, емоційна та інтерактивна. Особлива увага приділяється ролі комунікації у професійній діяльності психолога, де вона стає інструментом допомоги та підтримки клієнта.

Тема 2. Вербальні та невербальні засоби комунікації.

Вербальна комунікація охоплює мовлення, інтонацію та структуру висловлювань, тоді як невербальна включає жести, міміку, пози та просторову поведінку. Вивчення цих засобів дозволяє зрозуміти багатошаровість людського спілкування та його приховані смисли. Невербальні сигнали часто несуть більше інформації, ніж слова, і можуть підтверджувати або суперечити вербальним повідомленням. Психолог має вміти інтерпретувати ці прояви для точнішого розуміння клієнта.

Тема 3. Бар'єри та труднощі у міжособистісному спілкуванні.

Комунікативні бар'єри виникають через психологічні установки, культурні відмінності, емоційні стани чи невміння слухати. Вони можуть призводити до непорозумінь, конфліктів та зниження ефективності взаємодії. Аналізуються типові труднощі — мовні, соціальні, емоційні та когнітивні. Важливим завданням є навчитися розпізнавати бар'єри та знаходити способи їх подолання через розвиток толерантності, емпатії та відкритості.

Тема 4. Активне слухання та емпатія як основа ефективної взаємодії.

Активне слухання передбачає уважне сприйняття співрозмовника, уточнення та відображення його думок і почуттів. Емпатія дозволяє відчувати внутрішній стан іншої людини та підтримати її у процесі спілкування. Ці навички формують довіру, сприяють відкритості та зменшують ризик конфліктів. Для психолога вони є базовими інструментами у консультуванні та психотерапії.

Тема 5. Комунікативна компетентність психолога у професійній діяльності.

Комунікативна компетентність включає знання, навички та установки, що забезпечують ефективну взаємодію з клієнтами та колегами. Вона охоплює вміння будувати діалог, враховувати індивідуальні особливості співрозмовника та дотримуватися етичних норм. Психолог має бути здатним адаптувати стиль комунікації до різних ситуацій та контингентів. Розвиток цієї компетентності є необхідною умовою професійного становлення.

Змістовий модуль 2. Тренінг комунікативних навичок

Тема 6. Техніки аргументації та переконання.

Аргументація та переконання є важливими інструментами впливу у спілкуванні. Вивчаються методи побудови логічних доказів, використання прикладів та емоційних апеляцій. Практичні вправи допомагають розвивати

здатність переконливо висловлювати власну позицію та водночас поважати думку іншого. Це сприяє формуванню конструктивного діалогу та запобіганню маніпуляціям.

Тема 7. Рольові ігри та кейс-методи у розвитку комунікації.

Рольові ігри дозволяють моделювати різні ситуації спілкування та відпрацьовувати навички у безпечному середовищі. Кейс-методи спрямовані на аналіз реальних або умовних проблемних випадків, що потребують комунікативного вирішення. Такі підходи розвивають гнучкість мислення, здатність до співпраці та пошуку оптимальних рішень. Вони є ефективними інструментами практичного навчання.

Тема 8. Групова взаємодія та командна робота.

Групова комунікація має свої особливості, пов'язані з динамікою ролей, нормами та взаємним впливом учасників. Вивчаються принципи ефективної командної роботи, лідерства та розподілу функцій. Практичні вправи спрямовані на розвиток навичок співпраці, взаємної підтримки та відповідальності. Це формує здатність працювати у колективі та досягати спільних цілей.

Тема 9. Самопрезентація та впевненість у спілкуванні.

Самопрезентація є мистецтвом представлення себе у соціальних та професійних ситуаціях. Вона включає вербальні та невербальні засоби, що формують образ особистості. Впевненість у спілкуванні дозволяє долати страхи, уникати невпевненості та підвищувати ефективність взаємодії. Тренінгові вправи допомагають учасникам розвивати позитивний імідж та здатність впливати на оточення.

Тема 10. Подолання конфліктів та комунікативних бар'єрів.

Конфлікти є невід'ємною частиною міжособистісної взаємодії, проте їх можна вирішувати конструктивно. Вивчаються стратегії переговорів, компромісу та співробітництва. Особлива увага приділяється технікам зниження напруги та пошуку взаємоприйнятних рішень. Практичні вправи спрямовані на розвиток здатності долати бар'єри та перетворювати конфлікт на ресурс для розвитку.

4. Структура залікового кредиту з дисципліни

Назви змістовних модулів і тем для вивчення	Кількість годин			
	денна форма			
	у тому числі			
	усього	лекції	практи	с.р
Змістовий модуль 1. Теоретичні основи комунікативних навичок				
Тема 1. Поняття та сутність комунікації у психології.	10	2	2	6
Тема 2. Вербальні та невербальні засоби комунікації.	9	2	1	6
Тема 3. Бар'єри та труднощі у міжособистісному спілкуванні.	9	2	1	6

Тема 4. Активне слухання та емпатія як основа ефективної взаємодії.	10	2	2	6
Тема 5. Комунікативна компетентність психолога у професійній діяльності.	9	2	2	5
Змістовий модуль 2. Тренінг комунікативних навичок				
Тема 6. Техніки аргументації та переконання.	9	2	2	5
Тема 7. Рольові ігри та кейс-методи у розвитку комунікації.	8	2	1	5
Тема 8. Групова взаємодія та командна робота.	8	2	1	5
Тема 9. Самопрезентація та впевненість у спілкуванні.	9	2	2	5
Тема 10. Подолання конфліктів та комунікативних бар'єрів.	9	2	2	5
Усього	90	20	16	54

5. Тематика практичних та занять з дисципліни

Змістовий модуль 1. Теоретичні основи комунікативних навичок

Практичне заняття 1. Основи та сутність комунікації у психології

- Охарактеризуйте основні функції комунікації.
- Назвіть рівні та види комунікації.
- Зазначте роль комунікації у психології.
- Опишіть вплив комунікації на розвиток особистості.

Практичне заняття 2. Вербальні та невербальні засоби комунікації

- Перелічіть основні засоби вербальної комунікації.
- Опишіть роль невербальних сигналів у спілкуванні.
- Сформулюйте відмінності між вербальною та невербальною комунікацією.
- Запропонуйте приклади невербальних засобів у професійній діяльності психолога.

Практичне заняття 3. Бар'єри та труднощі у міжособистісному спілкуванні

- Назвіть основні бар'єри комунікації.
- Охарактеризуйте емоційні та когнітивні бар'єри.
- Розкрийте шляхи подолання комунікативних бар'єрів.
- Сформулюйте приклади наслідків бар'єрів у професійній діяльності.

Практичне заняття 4. Активне слухання та емпатія

- Опишіть прийоми активного слухання.
- Зазначте роль емпатії у взаємодії.
- Охарактеризуйте вплив активного слухання на ефективність комунікації.
- Запропонуйте приклади емпатійних реакцій у роботі психолога.

Практичне заняття 5. Комунікативна компетентність психолога

- Сформулюйте складові комунікативної компетентності.
- Охарактеризуйте етичні норми комунікації психолога.

- Назвіть навички, необхідні для ефективної комунікації психолога.
- Розкрийте значення комунікативної компетентності у професійній діяльності.

Змістовий модуль 2. Тренінг комунікативних навичок

Практичне заняття 6. Техніки аргументації та переконання

- Опишіть методи аргументації у спілкуванні.
- Назвіть прийоми переконання.
- Сформулюйте правила конструктивної дискусії.
- Запропонуйте приклади аргументації у професійній практиці.

Практичне заняття 7. Рольові ігри та кейс-методи

- Охарактеризуйте рольові ігри як метод розвитку комунікації.
- Опишіть кейс-методи у навчанні комунікації.
- Зазначте переваги рольових методів у тренінгу.
- Сформулюйте приклади ситуацій для рольових ігор.

Практичне заняття 8. Групова взаємодія та командна робота

- Назвіть принципи ефективної командної роботи.
- Охарактеризуйте динаміку групових ролей.
- Розкрийте значення лідерства у груповій взаємодії.
- Запропонуйте приклади командних завдань для тренінгу.

Практичне заняття 9. Самопрезентація та впевненість у спілкуванні

- Опишіть прийоми самопрезентації.
- Назвіть фактори, що формують впевненість у спілкуванні.
- Сформулюйте правила ефективної самопрезентації.
- Запропонуйте приклади ситуацій, де важлива самопрезентація.

Практичне заняття 10. Подолання конфліктів та комунікативних бар'єрів

- Запропонуйте приклади конфліктних ситуацій у професійній діяльності.
- Охарактеризуйте методи подолання комунікативних бар'єрів.
- Назвіть стратегії переговорів у конфліктних ситуаціях.
- Розкрийте роль співробітництва у вирішенні конфліктів.
- Сформулюйте приклади ефективних рішень у складних комунікативних випадках.

6. Тематика самостійних занять з дисципліни

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Самостійне заняття 1. Основи та сутність комунікації у психології – Проаналізувати основні функції комунікації. – Визначити рівні та види комунікації. – Розкрити роль комунікації у психологічній практиці. – Пояснити вплив комунікації на розвиток особистості.	6

2	Самостійне заняття 2. Вербальні та невербальні засоби комунікації – Охарактеризувати вербальні засоби комунікації. – Визначити основні невербальні сигнали. – Порівняти вербальну та невербальну комунікацію. – Навести приклади невербальних засобів у професійній діяльності.	6
3	Самостійне заняття 3. Бар'єри та труднощі у міжособистісному спілкуванні – Визначити основні бар'єри комунікації. – Описати емоційні та когнітивні бар'єри. – Проаналізувати шляхи подолання комунікативних бар'єрів. – Навести приклади наслідків бар'єрів у професійній діяльності.	6
4	Самостійне заняття 4. Активне слухання та емпатія – Описати прийоми активного слухання. – Визначити роль емпатії у взаємодії. – Проаналізувати вплив активного слухання на ефективність комунікації. – Навести приклади емпатійних реакцій у роботі психолога.	6
5	Самостійне заняття 5. Комунікативна компетентність психолога – Визначити складові комунікативної компетентності. – Охарактеризувати етичні норми комунікації психолога. – Назвати навички, необхідні для ефективної комунікації. – Розкрити значення комунікативної компетентності у професійній діяльності.	5
6	Самостійне заняття 6. Техніки аргументації та переконання – Описати методи аргументації у спілкуванні. – Визначити прийоми переконання. – Сформулювати правила конструктивної дискусії. – Навести приклади аргументації у професійній практиці.	5
7	Самостійне заняття 7. Рольові ігри та кейс-методи – Охарактеризувати рольові ігри як метод розвитку комунікації. – Описати кейс-методи у навчанні комунікації. – Визначити переваги рольових методів у тренінгу. – Навести приклади ситуацій для рольових ігор.	5
8	Самостійне заняття 8. Групова взаємодія та командна робота – Визначити принципи ефективної командної роботи. – Охарактеризувати динаміку групових ролей. – Розкрити значення лідерства у груповій взаємодії. – Навести приклади командних завдань для тренінгу.	5
9	Самостійне заняття 9. Самопрезентація та впевненість у спілкуванні – Описати прийоми самопрезентації. – Визначити фактори, що формують впевненість у спілкуванні. – Сформулювати правила ефективної самопрезентації. – Навести приклади ситуацій, де важлива самопрезентація.	5

10	Самостійне заняття 10. Подолання конфліктів та комунікативних бар'єрів – Охарактеризувати стратегії вирішення конфліктів. – Визначити техніки зниження напруги у спілкуванні. – Розкрити роль компромісу у подоланні конфліктів. – Навести приклади ефективних рішень у складних комунікативних випадках.	5
Всього		54

7. Засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання

У процесі вивчення дисципліни «Тренінг комунікативних навичок» використовуються наступні методи оцінювання навчальної роботи студентів:

- стандартизовані тести;
- поточне опитування;
- залікове модульне тестування та опитування;
- реферати, презентації;
- залік.

8. Критерії, форми поточного та підсумкового контролю

Підсумковий бал (за 100-бальною шкалою) з дисципліни «Тренінг комунікативних навичок» визначається як середньозважена величина, залежно від питомої ваги кожної складової залікового кредиту:

Модуль 1		Модуль 2	
40%	10%	40%	10%
Поточне оцінювання	Модульний контроль 1	Поточне оцінювання	Модульний контроль 2
1. Оцінка за поточне оцінювання визначається як середнє арифметичне з оцінок, отриманих під час занять (5 занять, 5 тем – 5 оцінок). 2. Модульний контроль 1 проводиться на п'ятому практичному занятті. Оцінка за Модульний контроль 1 виставляється на підставі виконання письмового завдання.		1. Оцінка за поточне оцінювання визначається як середнє арифметичне з оцінок, отриманих під час занять (5 занять, 5 тем – 5 оцінок). 2. Модульний контроль 2 проводиться на останньому практичному занятті. Оцінка за Модульний контроль 2 виставляється на підставі виконання письмового завдання.	

Усі форми контрольних заходів та критерії оцінювання здобувачів зазначенні в положенні університету про оцінювання результатів вивчення навчальної дисципліни.

Шкала оцінювання

За шкалою університету	За національною шкалою	За шкалою ECTS
90-100	відмінно	A (відмінно)
85-89	добре	B (дуже добре)

75-84		С (добре)
65-74	задовільно	Д (задовільно)
60-64		Е (достатньо)
35-59	незадовільно	FX (незадовільно з можливістю повторного складання)
1-34		F (незадовільно з обов'язковим повторним курсом)

9. Інструменти, обладнання та програмне забезпечення, використання яких передбачає навчальна дисципліна

№ п/п	Найменування	Номер теми
1	Мультимедійний проектор	1-10
2	Проекційний екран	
3	Комунікаційне програмне забезпечення (Google Chrome, Firefox)	
4	Наявність доступу до мережі Інтернет	
5	Персональні комп'ютери, ноутбук.	
6	Комунікаційне програмне забезпечення (Zoom) для проведення занять у режимі он-лайн (за необхідності)	
7	Комунікаційна навчальна платформа (Moodle) для організації дистанційного навчання (за необхідності)	
8	Програмне забезпечення: ОС Windows	
9	Інструменти Microsoft Office (Word; Excel; Power Point і т. і.)	

10. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

Основні:

1. Зливков В.Л., Лукомська С.О. *Теорія та практика психологічних тренінгів*. Київ–Ніжин: Лисенко М.М., 2019.
2. Лефтеров В.О., Форманюк Ю.В., Третьякова Т.М. *Теорія і практика психологічного тренінгу: методичні рекомендації*. Одеса: Фенікс, 2021.
3. Соболевська О.Б. *Тренінг комунікативності та креативності в соціальній сфері*. Львів: Малий видавничий центр, 2020.
4. Стельмах В. *Креативний особистий брендинг*. Харків: Фабула, 2019.
5. Федорчук В.М., Федорчук В.В., Комарницька Л.М. *Тренінг розвитку комунікативної компетентності: практикум*. Кам'янець-Подільський, 2020.

Додаткові:

1. Борг Д. *Мистецтво говорити*. Харків: Фабула, 2019.
2. Заболотний О., Заболотний В. *Правильне мовлення*. Київ: Літера, 2020.
3. Карпенко Є. *Організація тренінгу спілкування з дітьми різного віку*. Дрогобич: ДДПУ ім. І. Франка, 2016.
4. Кушнірчук О.Р., Вольнова Л.М. *Лабіринти спілкування: методичні рекомендації*. Луцьк, 2017.
5. Савченко Г.В. *Навчально-методичний посібник з організації та проведення тренінгу*. Київ: Горизонт, 2016.

Інформаційні ресурси:

1. DSpace KDPU – Розвиток комунікативних компетентностей (en.mdu.edu.ua in Bing)
2. [Електронний архів Херсонського університету – Communicative Competence](#)
3. [Електронні ресурси КСПУ – Казібекова В.Ф.](#)
4. [Комунікаційна платформа для шкільних психологів \(МОН\)](#)
5. [Університет «Україна» – Психологія комунікативної компетентності](#)
6. [Інститут соціальної та політичної психології НАПН України](#)
7. [Відділ психології масової комунікації та медіаосвіти ІСПП НАПН України](#)
8. [Національна психологічна асоціація України](#)