

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Факультет педагогіки, психології та соціальної роботи

Кафедра практичної психології

СИЛАБУС
навчальної дисципліни
ТРЕНІНГ СПІЛКУВАННЯ ТА МОТИВАЦІЇ

Освітньо-професійна програма: _____

Галузь знань: _____

Рівень вищої освіти: перший бакалаврський

Дисципліна пропонується як загальнофакультетська вибіркова

Факультет педагогіки, психології та соціальної роботи

Мова навчання українська

Розробники: асистент кафедри практичної психології НАТАЛІЯ МАТЕЙЧУК

Профайл викладача (-ів) <http://animus.chnu.edu.ua>

Контактний тел. +380954486670

E-mail: n.mateychuk@chnu.edu.ua

Сторінка курсу в Moodle: <https://moodle.chnu.edu.ua/course/view.php?id=5243>.

1. Анотація дисципліни.

Курс «Тренінг спілкування та мотивації», розрахований на один семестр, викладається студентам другого курсу, являє собою навчальну дисципліну прикладного та практичного характеру, проводиться у вигляді тренінгових занять. У процесі вивчення курсу висвітлюються питання теоретико-методологічних засад тренінгу, теоретичні підходи тренінгової взаємодії, структурні компоненти тренінгу, різновиди технологічного інструментарію у процесі побудови тренінгу; розкриваються психологічні аспекти використання інформаційно-комунікаційних технологій для проведення онлайн-тренінгів; сучасний технологічний інструментарій тощо. Навчальна дисципліна «Тренінг спілкування та мотивації» допоможе студентам розвивати комунікативні уміння та навички, які є необхідними в професійній діяльності; допоможе оволодіти методами активізації мотивів та посилення мотивації.

2. Мета навчальної дисципліни: ознайомлення студентів із завданнями тренінгу, правилами роботи під час тренінгу, розкриття комунікативних навичок, формування уміння налагоджувати контакт з іншими людьми, формування умінь слухати учасників комунікативного простору та взаємодіяти як на вербальному та і на невербальному рівнях, поглиблення та розширення знання студентів про «образ Я» особистості, та чинників, які впливають на його формування, стимулювати бажання самопізнання «Я-реального», усвідомлення власної індивідуальності, неповторності, розвиток творчих здібностей. Ознайомлення з особливостями застосування тренінгу для розвитку комунікативних здібностей, підвищення ефективності комунікації; оволодіння методами активізації мотивів людини і використання енергії активно діючих мотивів, а також оволодіння методами створення та посилення робочої мотивації.

3. Пререквізити. Професійно-орієнтовані дисципліни, пов'язані з фаховою підготовкою працівника будь-якої галузі, психолого-педагогічні дисципліни тощо.

4. Компетентності та результати навчання, формуванню яких сприяє дисципліна.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні:

- знати історичні аспекти формування групових форм роботи;
- розуміти переваги, умови тренінгу, методологічні особливості групових форм роботи;
- використовувати передумови ефективного спілкування, специфіку комунікативних проблем;
- знати способи подолання конфліктних ситуацій за допомогою психотренінгу;
- пропонувати форми проведення та відповідний інструментарій психотренінгу;
- особливості комплектування та етапи розвитку групи;
- відповідально ставитися до основні етапів і правил проведення психотренінгу;
- визначати психологічний зміст тренінгової вправи;
- обирати необхідний інструментарій групового тренінгу;
- визначити специфічні комунікативні проблеми та уміти їх вирішувати;
- створювати добірку необхідних тренінгових вправ;
- здійснити відбір і комплектування психологічної тренінгової групи;
- скласти тренінгові програму і план проведення психотренінгу.
- оволодіти методами активізації мотивів людини і використання енергії активно діючих мотивів;
- оволодіти методами створення та посилення робочої мотивації.

5. Опис навчальної дисципліни

5.1. Загальна інформація

Форма навчання	Рік підготовки	Семестр	Кількість		Кількість годин						Вид підсумкового контролю
			кредитів	годин	лекції	практичні	семінарські	лабораторні	самостійна робота	індивідуальні завдання	
Денна	2-й	3-й	3	90 год.	15 год.	-	15 год.	-	60 год.	-	залік
Заочна	2-й	3-й	3	90 год.	8 год.	-	-	-	82 год.	-	залік

5.2. Дидактична карта навчальної дисципліни

Назви змістових модулів	Кількість годин												
	денна форма						заочна форма						
	усього	у тому числі					усього	у тому числі					
		л	сем	лаб	інд	с.р.		л	сем	лаб	інд	с.р.	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
Модуль 1													
Змістовий модуль I. «Тренінг як метод практичної психології»													
Тема 1. Загальне уявлення про тренінг. Вступ у тренінг спілкування та самопізнання. Спілкування у житті людини.	12	2	2	-	-	8	10	1	-	-	-	9	
Тема 2. Психологічні особливості тренінгової групи. Розвиток навичок міжособистісної взаємодії	12	2	2	-	-	8	10	1	-	-	-	9	
Тема 3. Загальна характеристика тренінгових методів. Усвідомлення своїх страхів у стосунках з іншими людьми. Формування навичок та вмінь співпраці у	12	2	2	-	-	8	10	1	-	-	-	9	

колективі												
Тема 4. Динаміка тренінгових груп. Міжособистісний та внутрішньоособистісний конфлікт та способи його подолання.	12	2	2	-	-	8	10	1	-	-	-	9
Разом за ЗМ 1	48	8	8	-	-	32	40	4	-	-	-	36
Модуль 2												
Змістовий модуль 2. «Прикладні аспекти тренінгової роботи»												
Тема 1. Керівництво тренінговою групою. Почуття та емоції особистості. Самопізнання «Я-реального» та формування образу себе у майбутньому.	8	2	1	-	-	5	10	1	-	-	-	9
Тема 2. Група розвитку комунікативних умінь. Потреба як внутрішній мотиваційний фактор активності людини.	8	1	1	-	-	6	10	1	-	-	-	9
Тема 3. Програма тренінгу спілкування. Прогностичні параметри та принципи формування психологічної сутності мотивів. Форми організації мотиваційного процесу.	9	1	2	-	-	6	10	1	-	-	-	9
Тема 4. Програма тренінгу мотивації. Типи мотиваційних утворень. Особистісні мотиваційні челенджі. Преамбула	9	1	2	-	-	6	10	1	-	-	-	9

правильного формулювання цілей в ракурсі особистісної ефективності. Семикроковий алгоритм діагностичних дій на визначення актуальних цінностей (за С. Скоттом).												
Тема 5. Техніки тренінгової роботи. Правила процесу антипрокрастинації. Рефлексивно-інструментальний психотехнічний пакет методів підвищення особистісної ефективності.	8	2	1	-	-	5	10	-	-	-	-	10
Разом за ЗМ 2	42	7	7	-	-	28	50	4	-	-	-	46
Усього годин	90	15	15	-	-	60	90	8	-	-	-	82

Теми семінарських занять

№	Назва теми
1.	Вступ у тренінг спілкування та самопізнання Вироблення правил роботи тренінгової групи. Психологічний стан учасників. Очікування. Представлення
2.	Спілкування у житті людини Психологічний стан учасників. Представлення. Психологічний стан учасників
3.	Розвиток навичок міжособистісної взаємодії Психологічний стан учасників. Формування та прояв взаємодії, довіри, здатності отримувати та надавати підтримку. Психологічний стан учасників
4.	Усвідомлення своїх страхів у стосунках з іншими людьми Психологічний стан учасників. Види страхів. Невербальне спілкування. Конфронтація або кооперація у змаганні за перемогу. Психологічний стан учасників
5.	Формування навичок та вмінь співпраці у колективі Психологічний стан учасників. Невербальне спілкування. Визначення індивідуальних показників дистанції один до одного. Психологічний стан учасників
6.	Міжособистісний та внутрішньоособистісний конфлікт та способи його подолання.

	Психологічний стан учасників. Вправи на розв'язання конфліктів. Підведення підсумків. Психологічний стан учасників
7.	Почуття та емоції особистості. Психологічний стан учасників. Вивчення прояву емпатії один до одного учасників. Підведення підсумків. Психологічний стан учасників
8.	Самопізнання «Я-реального» та формування образу себе у майбутньому. Психологічний стан учасників. Вивчення «Я-реального» та формування образу себе у майбутньому «Я-реального» та формування образу себе у майбутньому. Підведення підсумків. Психологічний стан учасників
9.	Потреба як внутрішній мотиваційний фактор активності людини. Психологічний стан учасників. Вправи. Класифікація потреб. Характеристика та індивідуальний прояв потреб (сила, періодичність виникнення, способи задоволення, предметний зміст потреби). Підведення підсумків. Психологічний стан учасників
10.	Прогностичні параметри та принципи формування психологічної сутності мотивів. Психологічний стан учасників. Вправи. Аналіз мотивів, як потреби; мети; стимулу; наміру; особисті диспозиції; як стан; як задоволеності. Підведення підсумків. Психологічний стан учасників
11.	Форми організації мотиваційного процесу. Психологічний стан учасників. Вправи. Види мотиваційних утворень. Мотиваційні стани; мотиваційні настанови. Мотиваційні властивості особистості. Підведення підсумків. Психологічний стан учасників
12.	Типи мотиваційних утворень. Психологічний стан учасників. Вправи. Підведення підсумків. Психологічний стан учасників
13.	Особистісні мотиваційні челенджі. Психологічний стан учасників. Вправи. Пояснення алгоритмів базових правил для досягнення цілей. Підведення підсумків. Психологічний стан учасників
14.	Преамбула правильного формулювання цілей в ракурсі особистісної ефективності. Психологічний стан учасників. Вправи. Базові складові особистісної продуктивності. П'ятиступенева стратегія В. Баффіта. Аналіз та впровадження правила «25/5». Підведення підсумків. Психологічний стан учасників
15.	Семикроковий алгоритм діагностичних дій на визначення актуальних цінностей (за С. Скоттом). Постановка цілей SMART-методом. Психологічний стан учасників. Вправи. Підведення підсумків. Психологічний стан учасників
16.	Правила процесу антипрокрастинації. Психологічний стан учасників. Вправи. Аналіз щоденних прийомів для подолання прокрастинуючої поведінки. Підведення підсумків. Психологічний стан учасників
17.	Рефлексивно-інструментальний психотехнічний пакет методів підвищення особистісної ефективності. Психологічний стан учасників. Вправи. Підведення підсумків. Психологічний стан учасників

5.3. Зміст завдань для самостійної роботи

Самостійна робота студента – один із основних способів оволодіння навчальним матеріалом у вільний від обов'язкових аудиторних занять час. Її мета полягає у поглибленні, узагальненні та закріпленні теоретичних знань і практичних умінь студентів з дисципліни.

Самостійна робота студентів здійснюється у формі: підготовки до практичних занять (здійснюється шляхом ознайомлення з основними теоретичними положеннями до кожного практичного заняття, нормативною документацією тощо.).

№	Назва теми
1.	Тема. Загальне уявлення про тренінг
2.	Тема. Психологічні особливості тренінгової групи
3.	Тема. Загальна характеристика тренінгових методів
4.	Тема. Динаміка тренінгових груп
5.	Тема. Керівництво тренінговою групою
6.	Тема. Група розвитку комунікативних умінь
7.	Тема. Програма тренінгу партнерського спілкування в професійній діяльності психолога
8.	Тема. Техніки тренінгової роботи
9.	Тема. Мотивація в структурі особистості

6. Система контролю та оцінювання

Види та форми контролю

Поточний контроль:

1. Усне опитування – контроль знань з теоретичних питань, викладених на заняттях та вивчених при самостійному засвоєнні, шляхом опитування студентів у ході проведення практичних занять.
2. Письмові контрольні роботи – періодичний контроль знань, шляхом написання студентів контрольних робіт із питань теоретичного матеріалу.
3. Тестування та вирішення проблемних задач – контроль знань студентів шляхом перевірки засвоєння ними знань у застосуванні їх при відповіді на тестові питання і розв'язанні проблемних задач.

Модуль-контроль: перевірка знань, шляхом написання контрольної роботи, що включає ряд теоретичних питань, тестових та творчих завдань з обсягу викладеного на заняттях та опрацьованого на практичних заняттях матеріалу, засвоєного студентами у звітний модульний період.

Формами підсумкового контролю є залік.

Залік: перевірка та оцінювання теоретичних знань та практичних навиків студентів з курсу «Тренінг спілкування та мотивації» у цілому.

Засоби оцінювання

Засобами оцінювання та демонстрування результатів навчання можуть бути:

- стандартизовані тести;
- реферати(ІНДЗ);
- активна робота в якості учасника тренінгової групи;
- контрольні роботи;
- написання протоколів участі в тренінговій групі.

Критерії оцінювання

Усна відповідь на практичному занятті

1 бал отримує студент, який повністю дав відповідь на поставлене питання викладача;

0,5 балів отримує студент, який частково дав відповідь на запитання викладача.

Робота у тренінговому занятті

4 бали отримує студент, який активно бере участь у тренінговому занятті, демонструє рефлексивність та надає зворотній зв'язок, а також оформив протокол заняття та вчасно його здав.

2 бали отримує студент, який тільки брав участь у тренінговому занятті.

Модульний контроль (письмова робота)

10 балів отримують студенти, які повно та ґрунтовно розкрили теоретичні питання, використавши при цьому не лише обов'язкову, а й додаткову літературу.

7-9 отримують студенти, які в цілому розкрили теоретичні питання, однак не повно і допустивши деякі неточності. При цьому не використав на достатньому рівні обов'язкову літературу.

6 балів отримують студенти, які правильно визначили сутність питання, але розкрили його не повністю, допустивши деякі незначні помилки.

4-5 балів отримують студенти, які правильно визначили сутність питання, розкривши його лише частково і допустивши при цьому окремі помилки, котрі не впливають на загальне розуміння питання.

2-3 балів отримують студенти, які правильно визначили сутність питання, недостатньо або поверхово розкривши більшість його окремих положень і допустивши при цьому окремі помилки, які частково вплинули на загальне розуміння проблеми.

1 бал отримують студенти, які поверхово розкрили лише окремі положення окремого питання і допустили при цьому певні суттєві помилки, котрі значно вплинули на загальне розуміння питання

Завдання самостійної роботи

5 балів – студент у повному обсязі опрацював програмний матеріал, основну і додаткову літературу, має глибокі й міцні знання, упевнено оперує набутими знаннями у вирішенні завдань, робить аргументовані висновки, може вільно висловлювати власні судження і переконувати інших, здатний презентувати власне розуміння питання.

4 бали – студент володіє навчальним матеріалом, формулює нескладні висновки, може узагальнювати набуті знання і частково застосовувати їх у вирішенні завдань, аргументація на достатньому рівні.

3 бали – студент загалом самостійно відтворює програмний матеріал, може дати стисло характеристику питання, але у викладеному матеріалі є істотні прогалини, є певні неточності як у відтворенні матеріалу, так і у висновках, аргументація низька, використання набутих знань у вирішенні завдань на низькому рівні.

2 бали – студент за допомогою викладача намагається відтворити матеріал, але відповідь неточна, неповна, головний зміст матеріалу не розкрито, аргументація та власне розуміння питання майже відсутні; студент із помітними труднощами використовує певні знання у вирішенні завдань

Тести (20 питань * 2 бали = 40 балів)

2 бали отримує студент який на 90% справився із завданнями

1,5 бали отримує студент, який на 75 справився із завданнями справився із завданнями

1 бал отримує студент, який на 50% справився із завданнями.

Приклад тестового завдання :

Яке визначення поняття «тренінг» є зайвим:

- а) тренінг – метод активного соціально-психологічного навчання, в ході якого формується комунікативна компетентність особистості;

- б) тренінг як засіб впливу, спрямований на розвиток знань, соціальних установок, вмінь і досвіду в галузі міжособистісного спілкування;
- в) тренінг це коли учасники конгруентні, схильні до рефлексії та спонтанності.

Розподіл балів, які отримують студенти
(залік)

Поточне оцінювання									Кількість балів (залікова робота)	Сумарна к-ть балів
Змістовий модуль 1				Змістовий модуль 2						
T1	T2	T3	T4	T1	T2	T3	T4	T5	40	100
5	5	5	5	8	8	8	8	8		

Шкала оцінювання: національна та ЄКТС

Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS	
	Оцінка (бали)	Пояснення за розширеною шкалою
Відмінно	A (90-100)	відмінно
Добре	B (80-89)	дуже добре
	C (70-79)	добре
Задовільно	D (60-69)	задовільно
	E (50-59)	достатньо
Незадовільно	FX (35-49)	(незадовільно) з можливістю повторного складання
	F (1-34)	(незадовільно) з обов'язковим повторним курсом

7. Рекомендована література

7.1. Базова (основна)

- Булах І. С., Алексєєва Ю. А. Розвиток моральної самосвідомості особистості підлітка: Соціально- психологічний тренінг // Національний педагогічний ун-т ім. М.П. Драгоманова. К., 2003. 73 с.
- Виховання здорового способу життя: Тренінг для підлітків / Чернівецький національний ун-т ім. Юрія Федьковича / Олена Віталіївна Головіна (уклад.), Олена Сергіївна Лісова (уклад.). Чернівці : Рута, 2003. 66 с.
- Вітенко І. С., Борисюк А. С., Вітенко Т. І. Соціально-психологічний тренінг: цикл вправ для підготовки лікарів - медичних психологів: Навч.-метод. посібн. // Центральний методичний кабінет з вищої медичної освіти; Буковинський держ. медичний ун-т. Чернівці : Книги-XXI, 2005. 128с.
- Гірник А. М., Шпалерчук І. Н. Тренінг комунікативних умінь: Метод. матеріали // Практична психологія та соціальна робота. 2001. № 1, 2. С. 21–24, С. 11–16.
- Гольдштейн А., Хомик В. Тренінг умінь спілкування: як допомогти проблемним підліткам (пер.з англ.). К. : Либідь, 2003. 520с.
- Джонсон Девід В. Соціальна психологія: тренінг міжособистісного спілкування. К. : Видавничий дім «КМ Академія», 2003. 288с.

7. Долинська Л. В., Демидова Т. А. Підготовка молоді до сімейного життя (соціально-психологічний тренінг): Навч.-метод. посібн. К., 2002. 74с.
8. Занюк С.С. Мотиваційний тренінг (Як учитися спонукати себе та інших до ефективної діяльності): Спецпрактикум з психології мотивації // Волинський держ. ун-т ім. Лесі Українки. Луцьк, 1998. 63с.
9. Занюк С. С. Психологія мотивації. К.: Либідь, 2002
10. Литовченко Н.Ф. Професійно орієнтований тренінг самопізнання та саморегуляції: Навч.-метод. матеріали для тренінгових занять студ.-психологів // Ніжинський держ. ун-т ім. Миколи Гоголя. 2.вид., випр. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2005. 72с.
11. Мілютіна К. Л. Теорія та практика психологічного тренінгу: Навч. посіб. К.: МАУП, 2004. 192 с.
12. Москаленко А. Процедура оцінювання ефективності психологічного тренінгу // Соціальна психологія. 2006. № 5. С. 185–191.
13. Федорчук Віктор Миколайович. Соціально-психологічний тренінг «Розвиток комунікативної компетентності викладача» // Кам'янець-Подільський держ. ун-т. Кам'янець-Подільський : Абетка, 2003. 240 с.
14. Цимбалюк І.М. Психологія спілкування : навч. посіб. 2-ге вид., випр. та доп. К. : Професіонал, 2007. 464 с.

7.2. Допоміжна

1. Безпалько О., Савич Ж. Спілкуємось та діємо: Навч.-метод. посібн. К., 2002. 112 с.
2. Копець Л. В. Психологія особистості. К.: Вид. дім “Киево-Могилянська академія”, 2007
3. Корнєв М. Н., Коваленко А. Б. Соціальна психологія: Підручник. К., 1995. 304с.
4. Психогимнастика в тренінге / [под ред. Н.Ю. Хрящевой]. СПб. : Речь, Инст-т тренінга, 2000. 256 с.
5. Підлипна Л. В. Корекційно-розвивальні програми. Івано-Франківськ, 2005.
6. Семиченко В. А. Психологія спілкування. К.: «Магістр-С», 1998.
7. Яценко Т. С. Психологічні основи групової психотерапії. К.: Либідь, 1996. 264с.

8. Інформаційні ресурси

1. ped-kopilka.com.ua/.../zanjatie-trening-obschenie-yeto.htm
2. Мельник С.Н. Підготовка і проведення тренінгу (зміст, план, ведення занять) http://www.ippo.edu.te.ua/files/gromad_osvita/resursy/trening_osnovni_pologennja/03_pidgotovka_provedennja.pdf
3. Мілютіна К. Л. Теорія та практика психологічного тренінгу: Навч. посіб. – К.: МАУП, 2004, - 192с. – Режим доступу: <https://www.twirpx.com/file/207780/>
4. http://positum.org.ua/wp-content/trening_nastolnaya_kniga_trene_ra.pdf