

Волинський національний університет імені Лесі Українки

Факультет психології

Кафедра загальної та клінічної психології

Ольга Шевчук

Методичні рекомендації до практичних занять та організації самостійної

роботи з освітнього компонента

«Психологія міжособистісної взаємодії»

Луцьк – 2026

ЗМІСТ

Вступ

1. Опис освітнього компонента
2. Інформаційний обсяг освітнього компонента
3. Практичні заняття
4. Завдання для самостійного опрацювання
5. Індивідуальне науково-дослідне завдання
6. Політика оцінювання
7. Перелік питань до заліку
8. Рекомендована література

УДК 159.9:316.6(075.8)

*Рекомендовано до друку науково-методичною радою Волинського національного університету імені Лесі Українки
(Протокол № 7 від 18.03.2026р.)*

Рецензенти:

Останійовський О. І. – кандидат психологічних наук, доцент кафедри педагогіки та психології ВІППО;

Журавльова О. В. – доктор психологічних наук, професор кафедри загальної та клінічної психології Волинського національного університету імені Лесі Українки.

Розробник:

Шевчук О. П. – кандидат психологічних наук, доцент кафедри загальної та клінічної психології Волинського національного університету імені Лесі Українки

Методичні рекомендації до практичних занять та організації самостійної роботи з освітнього компонента «Психологія міжособистісної взаємодії» / укладач Шевчук Ольга Петрівна. Луцьк, 2026. 60с.

Методичні рекомендації розроблено з метою забезпечення ефективного опанування освітнього компонента «Психологія міжособистісної взаємодії» та методичного супроводу практичних занять та самостійної роботи здобувачів вищої освіти. У виданні подано структуру освітнього компонента, методичні рекомендації до проведення практичних занять, завдання для самостійного опрацювання, вимоги до виконання індивідуально-дослідних завдань. Матеріали спрямовані на формування знань і розвиток практичних навичок ефективної міжособистісної взаємодії та м'яких навичок.

Рекомендовано здобувачам вищої освіти, які вивчають освітній компонент «Психологія міжособистісної взаємодії», незалежно від спеціальності та освітньої програми.

УДК 159.9:316.6(075.8)

© ВНУ імені Лесі Українки, 2026

© Шевчук О. П., 2026

Вступ

Сучасні соціокультурні та професійні реалії виразно демонструють зростання ролі міжособистісної взаємодії як визначального чинника ефективності колективної діяльності, професійної комунікації та особистісного становлення. Здатність формувати конструктивні взаємини, усвідомлювати психологічні закономірності комунікативних процесів, здійснювати адекватну емоційну регуляцію та продуктивно функціонувати в умовах соціальної взаємодії постає як необхідний компонент професійної підготовки здобувачів вищої освіти, незалежно від обраного напрямку їхньої спеціалізації.

Освітній компонент «Психологія міжособистісної взаємодії» спрямований на:

- формування системного уявлення про закономірності, структуру та динаміку міжособистісних відносин;
- розвиток практичних навичок ефективної комунікації в різних життєвих і професійних ситуаціях;
- опанування стратегій конструктивного вирішення конфліктних ситуацій у міжособистісному та професійному контекстах;
- усвідомлення власних моделей поведінки та вдосконалення навичок взаємодії з іншими.

Рекомендації розроблено з метою забезпечення цілісного та послідовного опанування дисципліни, а також для методичного супроводу практичних і самостійних форм роботи здобувачів освіти. Вони орієнтовані не лише на засвоєння знань, а й на формування компетентностей, необхідних для:

- побудови продуктивної міжособистісної взаємодії;
- розвитку асертивної поведінки;
- ефективної емоційної регуляції;
- розвитку емпатії та здатності до командної роботи;
- конструктивного розв'язання конфліктних ситуацій у професійній та особистісних сферах.

Зміст методичних рекомендацій узгоджено з логікою навчальної дисципліни та передбачає:

- поетапне опрацювання основних теоретичних положень психології міжособистісної взаємодії;
- практичне застосування знань у форматі тренінгових та семінарських занять;
- виконання завдань для самостійного опрацювання;
- виконання індивідуально-дослідного завдання.

Особливу увагу приділено використанню інтерактивних методів навчання, які активізують пізнавальну діяльність здобувачів освіти та сприяють розвитку рефлексивного і критичного мислення.

Методичні рекомендації адресовані здобувачам вищої освіти, які опановують дисципліну «Психологія міжособистісної взаємодії», а також можуть бути корисними науково-педагогічним працівникам під час організації та проведення навчальних занять.

1. Опис освітнього компонента

Освітній компонент «Психологія міжособистісної взаємодії» спрямований на формування у студентів знань про закономірності, структуру та механізми міжособистісної взаємодії, а також розвиток практичних умінь ефективної комунікації в різних соціальних і професійних контекстах. У межах ОК розглядаються теоретичні засади міжособистісної взаємодії, особливості вербальної та невербальної комунікації, роль м'яких навичок, асертивності та емоційної регуляції у побудові продуктивних відносин. Значна увага приділяється груповій динаміці, командній роботі, лідерству, а також психології впливу та маніпуляцій. Окремий блок присвячений конфліктології, стратегіям подолання конфліктів і сучасним технологіям посередництва – медіації, арбітражу, фасилітації.

Викладання освітнього компоненту передбачає читання лекцій, проведення практичних занять за допомогою інтерактивних методів: групових дискусій, рольових ігор, рефлексивних журналів, аналіз кейсів, тренінгових занять. Окрім аудиторних занять, передбачається самостійна робота здобувачів освіти, з метою вивчення теоретичних та практичних питань.

Пререквізити. Навчальна дисципліна є міждисциплінарною в системі професійної підготовки бакалаврів й може вивчатися автономно, незалежно від попередньої навчально-професійної підготовки студентів.

Мета вивчення освітнього компонента «Психологія міжособистісної взаємодії» – сформувати у студентів цілісне розуміння психологічних механізмів міжособистісної взаємодії, розвинути навички ефективної комунікації, асертивності, емоційної регуляції та конструктивного вирішення конфліктів у професійній і особистісній сферах.

Завдання вивчення освітнього компонента:

- Ознайомити студентів із базовими поняттями, структурою та видами міжособистісної взаємодії.
- Розкрити психологічні механізми комунікації, сприйняття та впливу.
- Сприяти розвитку м'яких навичок, асертивності, вміння встановлювати особистісні кордони та здійснювати продуктивний зворотний зв'язок.
- Навчити регуляції емоцій у процесі взаємодії.
- Розкрити особливості групової динаміки, командної роботи та лідерства.
- Проаналізувати методи психологічного впливу та маніпуляцій.
- Ознайомити з основами конфліктології, стратегіями управління конфліктами та сучасними практиками медіації, арбітражу й фасилітації.
- Сформувати практичні навички ефективної міжособистісної взаємодії у професійній діяльності.

2. Інформаційний обсяг освітнього компонента.

Назви змістових модулів і тем	Усього	Лекції	Практ.	Сам. роб.	Конс.	Форма контролю/ Бали
Змістовий модуль 1. Психологія міжособистісної взаємодії						
Тема 1. Вступ до психології міжособистісної взаємодії.	7	1	2	4		ТР, ДС, РМГ / 5 балів
Тема 2. Структура, види, форми міжособистісної взаємодії і чинники її успіху.	9	1	2	4	2	РЗ/К, ДС / 5 балів
Тема 3. Основи міжособистісної взаємодії: комунікація та сприйняття. Невербальна комунікація.	10	2	4	4		РМГ, ДС, ТР / 2*5= 10 балів
Тема 4. М'які навички як запорука якісної міжособистісної взаємодії.	10	2	4	4		ТР, ДС, РМГ / 2*5= 10 балів
Тема 5. Асертивність та особистісні кордони. Екологічна комунікація, продуктивний зворотний зв'язок, ефективне слухання.	10	2	4	4		РЗ/К, ДС / 2*5= 10 балів
Тема 6. Емоції у міжособистісній взаємодії та методи їх регуляції.	10	2	4	4		РМГ, ДС, ТР / 2*5= 10 балів
Тема 7. Міжособистісна взаємодія в малих групах, командна робота та лідерство	9	1	2	4	2	ТР, ДС, РМГ / 5 балів
Тема 8. Психологія впливу та маніпуляції	7	1	2	4		РЗ/К, ДС / 5 балів
Тема 9. Конфліктологія: аналіз та вирішення конфліктів.	11	1	4	4	2	РМГ, ДБ, ТР / 2*5= 10 балів
Тема 10. Медіація, арбітраж переговори, фасилітація.	7	1	2	4		ТР, ДС, РМГ / 5 балів
Разом за модулем 1	90	14	30	40	6	
Види підсумкових робіт						Бали
Виконання практичних робіт (5 балів*15)						75 балів
ІНДЗ						ІНДЗ / 25 балів
Всього годин/Балів	90	14	30	40	6	100

Форми контролю*: ДС – дискусія, ДБ – дебати, ТР – тренінг, РЗ/К – розв'язування задач/кейсів, ІНДЗ/РПС – індивідуальне завдання/індивідуальна робота здобувача освіти, РМГ – робота в малих групах.

3. Практичні заняття

Практичне заняття № 1

Тема: «Вступ до психології міжособистісної взаємодії»

Мета:

- сформувати у здобувачів освіти цілісне уявлення про сутність міжособистісної взаємодії як психологічного феномену;
- ознайомити з базовими поняттями та підходами до її вивчення; сприяти усвідомленню значущості міжособистісної взаємодії у повсякденному та професійному житті;
- активізувати рефлексію власного досвіду взаємодії з іншими людьми.

Питання для підготовки:

1. Поняття міжособистісної взаємодії у психології.
2. Об'єкт і предмет психології міжособистісної взаємодії.
3. Основні підходи до вивчення міжособистісної взаємодії.
4. Структура міжособистісної взаємодії.
5. Основні компоненти взаємодії: когнітивний, емоційний, поведінковий.
6. Функції міжособистісної взаємодії.
7. Роль спілкування у процесі взаємодії між людьми.
8. Вплив індивідуально-психологічних особливостей на взаємодію.
9. Міжособистісна взаємодія як чинник особистісного розвитку.

Вправа-рефлексія: «Мій досвід взаємодії».

Здобувачам освіти пропонується протягом 3–5 хвилин письмово відповісти на запитання:

- з якими людьми їм найкомфортніше взаємодіяти;
- які ситуації міжособистісної взаємодії викликають труднощі;
- які якості партнера по взаємодії вони вважають найважливішими.

Після індивідуального осмислення відбувається коротке обговорення у малих групах (3–4 особи) з подальшим узагальненням результатів у загальному колі.

Питання для обговорення:

1. Чому міжособистісна взаємодія є невід'ємною частиною життя людини?
2. Чи завжди взаємодія між людьми є усвідомленою?
3. Які чинники найбільше впливають на ефективність взаємодії?
4. Чим відрізняється формальна та неформальна міжособистісна взаємодія?
5. Яку роль відіграють емоції у процесі взаємодії між людьми?

Тренінгові вправи за темою практичного заняття

Вправа 1. «Очікування»

Здобувачам освіти пропонується сформулювати власні очікування від вивчення освітнього компонента та записати їх на стікерах. Очікування групуються на дошці, обговорюються та співвідносяться з метою курсу. За результатами вправи формується спільне бачення змісту та практичної цінності освітнього компоненту.

Вправа 2. «Взаємодія у дії»

У малих групах учасники отримують короткий опис життєвої або професійно-орієнтованої ситуації міжособистісної взаємодії (знайомство, спільне виконання завдання, прийняття групового рішення). Завдання полягає у визначенні основних компонентів міжособистісної взаємодії, які проявляються в описаній ситуації (когнітивний, емоційний, поведінковий), та представленні результатів групового аналізу.

Вправа 3. «Компоненти взаємодії»

Здобувачам освіти пропонується перелік тверджень або коротких описів поведінки (наприклад: «я припускаю, що співрозмовник мене не підтримує», «я відчуваю напруження під час розмови», «я уникаю зорового контакту»). Завдання учасників – віднести кожне твердження до відповідного компонента міжособистісної взаємодії (когнітивного, емоційного або поведінкового) та обґрунтувати свій вибір. Вправа виконується індивідуально або в малих групах з подальшим обговоренням.

Вправа 4. «Знайди спільне»

Студенти об'єднуються в пари (краще з тими, кого знають найменше). Протягом 3-5 хвилин вони шукають мінімум три спільні риси чи інтереси (хобі, улюблений фільм, улюблена страва тощо). Потім кожна пара коротко презентує, що їх об'єднує. Обговорення: Чи легко було знайти спільне? Як це вплинуло на взаємодію?

Підбиття підсумків

Обговорення та висновки:

- узагальнення ключових понять заняття;
- обговорення значення міжособистісної взаємодії у різних сферах життя;
- усвідомлення власних сильних і проблемних сторін у взаємодії з іншими.

Домашнє завдання:

Провести самоспостереження протягом одного дня та зафіксувати 2–3 ситуації міжособистісної взаємодії, звертаючи увагу на власні емоції, поведінку та реакції інших учасників. Результати оформити у вигляді короткого рефлексивного опису (0,5–1 сторінка).

Практичне заняття № 2

Тема: «Структура, види та форми міжособистісної взаємодії. Чинники її ефективності»

Мета:

- поглибити розуміння структури міжособистісної взаємодії та її основних компонентів; ознайомити здобувачів освіти з видами і формами міжособистісної взаємодії;
- сформуванню уявлення про чинники, що впливають на ефективність взаємодії;
- розвинути навички аналізу міжособистісних ситуацій та рефлексії власної поведінки у процесі взаємодії з іншими.

Питання для підготовки:

1. Види міжособистісної взаємодії.

2. Форми міжособистісної взаємодії (формальна та неформальна).
3. Безпосередня та опосередкована взаємодія.
4. Роль соціальних ролей у процесі взаємодії.
5. Чинники ефективності міжособистісної взаємодії.
6. Вплив контексту та ситуації на характер взаємодії.
7. Значення взаємного сприйняття у міжособистісних відносинах.

Вправа-рефлексія: «Як я взаємодію».

Здобувачам освіти пропонується індивідуально письмово відповісти на запитання:

- у яких формах взаємодії вони найчастіше перебувають у повсякденному житті;
- які види взаємодії для них є найбільш комфортними;
- що, на їхню думку, впливає на ефективність взаємодії з іншими.

Після індивідуальної роботи проводиться коротке обговорення в загальному колі.

Питання для обговорення

1. Чи завжди структура міжособистісної взаємодії усвідомлюється її учасниками?
2. Які чинники найчастіше знижують ефективність взаємодії між людьми?
3. Як змінюється характер взаємодії залежно від її форми?
4. Чи може одна й та сама людина демонструвати різні типи взаємодії?
5. Яку роль відіграє ситуаційний контекст у процесі взаємодії?

Тренінгові вправи за темою практичного заняття

Вправа 1. «Структура взаємодії»

У малих групах учасники отримують опис ситуації міжособистісної взаємодії. Завдання – визначити її структурні компоненти та пояснити, як вони взаємодіють між собою.

Вправа 2. «Види взаємодії»

Кожній групі пропонується кілька коротких описів ситуацій. Завдання – визначити вид міжособистісної взаємодії та аргументувати вибір.

Вправа 3. «Форма має значення»

Учасники аналізують одну й ту саму ситуацію, подану у двох формах (формальній та неформальній), та обговорюють, як змінюється характер взаємодії.

Вправа 4. «Чинники ефективності»

Групам пропонується перелік можливих чинників (особистісних, ситуаційних, комунікативних). Завдання – визначити, які з них сприяють, а які перешкоджають ефективній взаємодії, та навести приклади.

Вправа 5. «Аналіз взаємодії»

Учасники індивідуально або в парах аналізують реальну або змодельовану ситуацію взаємодії за такими параметрами: структура, вид, форма, чинники ефективності. Результати коротко презентуються групі.

Підбиття підсумків

Обговорення та висновки:

- узагальнення ключових понять заняття;
- усвідомлення багатовимірності міжособистісної взаємодії;
- визначення особистих чинників, що впливають на ефективність взаємодії.

Домашнє завдання:

Проаналізувати одну реальну ситуацію міжособистісної взаємодії з власного досвіду, визначивши її структуру, вид, форму та чинники ефективності. Результати оформити у вигляді короткого письмового аналізу (0,5–1 сторінка).

Практичне заняття № 3

Тема: «Комунікація як основа міжособистісної взаємодії. Вербальне спілкування»

Мета:

- сформувати у здобувачів освіти цілісне уявлення про комунікацію як базовий процес міжособистісної взаємодії;
- ознайомити зі структурою комунікативного процесу та особливостями вербального спілкування;
- розкрити роль мовлення у встановленні та підтриманні ефективної взаємодії;
- сприяти усвідомленню власних комунікативних стратегій і типових бар'єрів вербальної комунікації.

Питання для підготовки:

1. Поняття комунікації у психології.
2. Структура комунікативного процесу.
3. Вербальна комунікація та її функції.
4. Мовлення як інструмент міжособистісної взаємодії.
5. Комунікативні стратегії та стилі мовлення.
6. Комунікативні бар'єри у вербальному спілкуванні.
7. Чинники ефективного вербального спілкування.

Вправа-рефлексія: «Моє мовлення у взаємодії»

Здобувачам освіти пропонується письмово відповісти на запитання:

- як вони зазвичай висловлюють свою думку у спілкуванні;
- які мовленнєві труднощі виникають найчастіше;
- що, на їхню думку, заважає бути зрозумілим співрозмовнику.

Після індивідуального виконання – коротке обговорення у загальному колі.

Питання для обговорення:

1. Чи завжди ефективність взаємодії залежить від змісту висловлювання?
2. Які мовленнєві бар'єри найчастіше виникають у спілкуванні?
3. Як стиль мовлення впливає на характер взаємодії?
4. Чи може вербальна комунікація бути джерелом конфлікту?
5. Яку роль відіграє усвідомленість у процесі мовленнєвої взаємодії?

Тренінгові вправи за темою практичного заняття

Вправа 1. «Комунікативний ланцюг»

У малих групах учасники отримують коротке письмове повідомлення, яке передається усно від одного учасника до іншого. Завдання – порівняти початковий і кінцевий варіанти повідомлення та проаналізувати, на яких етапах і чому відбулися спотворення інформації.

Вправа 2. «Один зміст – різні формулювання»

У парах учасники формулюють одне й те саме повідомлення у різних мовленнєвих стилях (нейтральному, категоричному, конструктивному). Завдання – проаналізувати, як змінюється сприйняття змісту залежно від формулювання.

Вправа 3. «Комунікативні бар'єри»

У малих групах аналізуються короткі описи комунікативних ситуацій. Завдання – визначити типові бар'єри вербальної комунікації та запропонувати можливі способи їх подолання.

Вправа 4. «Контекст має значення»

Учасники аналізують однакові висловлювання, подані в різних комунікативних контекстах. Завдання – визначити, як ситуація впливає на зміст і сприйняття повідомлення.

Вправа 5. «Зіпсований телефон»

Учасники сідають у ряд або коло. Перший студент отримує фразу та пошепки передає її сусідові. Фраза передається далі, і останній студент озвучує, що почув. Обговорення: Чому інформація спотворилася? Як уникати непорозумінь у спілкуванні?

Підбиття підсумків

Обговорення та висновки:

- узагальнення особливостей вербальної комунікації;
- усвідомлення ролі мовлення у міжособистісній взаємодії;
- визначення напрямів удосконалення власних комунікативних умінь.

Домашнє завдання:

Проаналізувати одну реальну ситуацію вербального спілкування, визначивши її мету, мовленнєві стратегії та можливі бар'єри. Коротко описати результати (0,5–1 сторінка).

Практичне заняття № 4

Тема: «Міжособистісне сприйняття та невербальна комунікація»

Мета:

- ознайомити здобувачів освіти з психологічними механізмами міжособистісного сприйняття;
- розкрити роль соціальної перцепції у процесі взаємодії;
- сформувати уявлення про основні ефекти та помилки сприйняття;
- поглибити розуміння невербальної комунікації та її впливу на характер міжособистісної взаємодії.

Питання для підготовки:

1. Поняття міжособистісного сприйняття.
2. Соціальна перцепція та її складові.
3. Ефекти міжособистісного сприйняття.
4. Поняття невербальної комунікації.
5. Основні канали невербальної комунікації.
6. Узгодженість вербальних і невербальних сигналів.
7. Роль невербальної поведінки у формуванні враження про людину.

Вправа-рефлексія: «Перше враження»

Здобувачам освіти пропонується пригадати ситуацію першого знайомства та письмово відповісти:

- які чинники вплинули на перше враження;
- чи змінилося воно з часом;
- що могло вплинути на помилковість або точність сприйняття.

Питання для обговорення:

1. Чому міжособистісне сприйняття не завжди є об'єктивним?
2. Які перцептивні помилки трапляються найчастіше?
3. Чи можна свідомо керувати власною невербальною поведінкою?

4. Як невербальні сигнали впливають на довіру між людьми?

5. Яку роль відіграє контекст у сприйнятті іншої людини?

Тренінгові вправи за темою практичного заняття

Вправа 1. «Фільтри сприйняття»

Учасникам пропонується опис однакової поведінки людини. Завдання – інтерпретувати її та порівняти різні варіанти сприйняття, звертаючи увагу на суб'єктивні чинники.

Вправа 2. «Ефект ореолу»

У малих групах аналізується перше враження про людину на основі обмеженої інформації. Завдання – визначити, як одна характеристика впливає на загальне сприйняття.

Вправа 3. «Читаємо невербальні сигнали»

Учасники аналізують описи жестів, міміки та пози людини. Завдання – визначити можливий емоційний стан та обговорити варіанти інтерпретації.

Вправа 4. «Вербально vs невербально»

Аналізуються ситуації, у яких вербальні повідомлення не узгоджуються з невербальною поведінкою. Завдання – визначити, як це впливає на довіру та характер взаємодії.

Вправа 5. «Контекст і сприйняття»

Одна й та сама поведінка розглядається в різних ситуаційних контекстах. Завдання – порівняти інтерпретації та зробити висновки щодо впливу контексту на сприйняття.

Вправа 6. «Поясни без слів»

Група ділиться на дві команди. Один учасник із команди отримує завдання зобразити слово або фразу (наприклад, «запізнення на зустріч», «прохання про допомогу»). Його команда має вгадати, що він намагається передати. Обговорення: *Яку роль відіграє невербальне спілкування?*

Вправа 7. «Передай емоцію»

Студенти стають у коло. Перший учасник отримує картку з емоцією (радість, подив, сум, гнів тощо) і має передати її мімікою та жестами сусідові. Наступний учасник повторює те, що побачив, і передає далі. Наприкінці

обговорюється, чи змінилася емоція і як спотворюється невербальна інформація під час передачі.

Підбиття підсумків

Обговорення та висновки:

- усвідомлення ролі сприйняття у взаємодії;
- аналіз типових перцептивних помилок;
- розуміння значення невербальної комунікації.

Домашнє завдання:

Поспостерігати за невербальною поведінкою людей у повсякденній ситуації та проаналізувати, які сигнали вплинули на сприйняття взаємодії. Оформити короткий письмовий опис.

Практичне заняття № 5

Тема: «М'які навички як запорука ефективної міжособистісної взаємодії»

Мета:

- сформувані у здобувачів освіти уявлення про м'які навички як важливий компонент міжособистісної взаємодії;
- ознайомити з основними видами soft skills та їх роллю у спілкуванні;
- сприяти усвідомленню власного рівня розвитку м'яких навичок і їх впливу на ефективність взаємодії з іншими.

Питання для підготовки:

1. Поняття «м'які навички» у сучасній психології.
2. Класифікація soft skills.
3. Комунікативні м'які навички.
4. Емоційні м'які навички.
5. Соціальні м'які навички.
6. Когнітивні м'які навички.
7. Значення soft skills у міжособистісній взаємодії.
8. Взаємозв'язок м'яких навичок та ефективної комунікації.

Вправа-рефлексія: «Мої м'які навички»

Здобувачам освіти пропонується індивідуально визначити 3–5 м'яких навичок, які, на їхню думку, є найбільш розвиненими, та 2–3 навички, що потребують подальшого розвитку. Коротке обговорення результатів відбувається у загальному колі.

Питання для обговорення:

1. Чому м'які навички є важливими у міжособистісній взаємодії?
2. Які soft skills найчастіше впливають на якість спілкування?
3. Чи можна розвивати м'які навички свідомо?
4. Як м'які навички пов'язані з емоційною регуляцією?
5. Яку роль відіграють soft skills у командній взаємодії?

Тренінгові вправи за темою практичного заняття

Вправа 1. «Soft skills у дії»

У малих групах учасники аналізують короткі описи міжособистісних ситуацій. Завдання – визначити, які м'які навички проявляються або відсутні у кожній ситуації.

Вправа 2. «Навичка – результат»

Учасники співвідносять конкретні м'які навички з можливими результатами взаємодії. Завдання – пояснити, як розвиток певної навички впливає на ефективність спілкування.

Вправа 3. «Профіль м'яких навичок»

Індивідуально або в парах учасники складають умовний «профіль» м'яких навичок людини, яка ефективно взаємодіє з іншими.

Вправа 4. «Ситуація вибору»

Групам пропонуються ситуації, у яких необхідно обрати найбільш доречну м'яку навичку для досягнення позитивного результату взаємодії.

Вправа 5. «Ресурс розвитку»

Учасники визначають власні ресурси для розвитку м'яких навичок (досвід, навчання, зворотний зв'язок) та обговорюють їх у групі.

Вправа 6. «Будівництво вежі»

Студенти об'єднуються в групи по 4-5 осіб. Їхнє завдання – за 5 хвилин побудувати найвищу можливу вежу з аркушів паперу та скотчу. Після

завершення обговорюють: *Які навички були важливими для успішного виконання завдання (командна робота, лідерство, комунікація тощо)?*

Підбиття підсумків

Обговорення та висновки:

- узагальнення ролі м'яких навичок у міжособистісній взаємодії;
- усвідомлення індивідуальних сильних сторін і зон розвитку.

Домашнє завдання:

Скласти короткий самоаналіз рівня розвитку власних м'яких навичок та визначити 1–2 навички, над якими планується подальша робота.

Практичне заняття № 6

Тема: «Розвиток та застосування м'яких навичок у міжособистісній взаємодії»

Мета:

- поглибити розуміння механізмів розвитку м'яких навичок;
- сформувати навички їх практичного застосування у міжособистісній взаємодії;
- сприяти розвитку усвідомленості, відповідальності та гнучкості у спілкуванні з іншими.

Питання для підготовки:

1. Шляхи розвитку м'яких навичок.
2. Самоусвідомлення як основа розвитку soft skills.
3. Роль зворотного зв'язку у формуванні м'яких навичок.
4. Навчання через досвід у міжособистісній взаємодії.
5. Перешкоди у розвитку м'яких навичок.
6. Взаємозв'язок soft skills та саморегуляції.
7. Перенесення м'яких навичок у різні життєві контексти.

Вправа-рефлексія: «Мій досвід розвитку»

Здобувачам освіти пропонується пригадати ситуацію, у якій їм вдалося покращити певну м'яку навичку, та коротко описати, що саме цьому сприяло.

Питання для обговорення

1. Які м'які навички розвиваються найскладніше і чому?
2. Яку роль відіграє досвід помилок у розвитку soft skills?
3. Як зворотний зв'язок впливає на зміну поведінки?
4. Чи можливий розвиток м'яких навичок без взаємодії з іншими?
5. Як підтримувати сталість розвитку soft skills?

Тренінгові вправи за темою практичного заняття

Вправа 1. «Кроки розвитку»

Учасники визначають послідовні кроки розвитку обраної м'якої навички та обговорюють їх у малих групах.

Вправа 2. «Зворотний зв'язок»

У парах аналізується коротка ситуація взаємодії. Завдання – сформулювати приклад конструктивного зворотного зв'язку.

Вправа 3. «Навичка у складній ситуації»

Групи аналізують проблемні ситуації взаємодії та визначають, які м'які навички допоможуть покращити результат.

Вправа 4. «Альтернативна поведінка»

Учасники пропонують альтернативні моделі поведінки в одній і тій самій ситуації, використовуючи різні м'які навички.

Вправа 5. «Мій план розвитку»

Індивідуально учасники формують короткий план розвитку однієї м'якої навички із зазначенням конкретних дій.

Підбиття підсумків

Обговорення та висновки:

- узагальнення шляхів розвитку м'яких навичок;
- усвідомлення можливостей практичного застосування soft skills.

Домашнє завдання:

Реалізувати один елемент власного плану розвитку м'якої навички та підготувати коротку рефлексію щодо отриманого досвіду.

Практичне заняття № 7

Тема: «Асертивність у міжособистісній взаємодії»

Мета:

- сформувати у здобувачів освіти уявлення про асертивність як стиль поведінки у міжособистісній взаємодії;
- розкрити відмінності між асертивною, пасивною та агресивною поведінкою;
- сприяти усвідомленню власних моделей реагування у взаємодії з іншими.

Питання для підготовки:

1. Поняття асертивності у психології.
2. Асертивність як поведінковий стиль.
3. Пасивна, агресивна та асертивна поведінка.
4. Переваги асертивної поведінки у взаємодії.
5. Типові труднощі формування асертивності.
6. Асертивність у повсякденному спілкуванні.
7. Екологічна комунікація. Я-повідомлення.

Вправа-рефлексія: «Як я зазвичай реауюю»

Здобувачам освіти пропонується індивідуально пригадати ситуацію міжособистісної взаємодії, у якій їм було складно відстояти власну позицію, та коротко зафіксувати, якою була їхня поведінка.

Питання для обговорення

1. Чому асертивність часто плутають з агресивністю?
2. Які внутрішні бар'єри заважають асертивній поведінці?
3. У яких ситуаціях найважче бути асертивним?
4. Як асертивність пов'язана з відповідальністю за власні рішення?
5. Чи може асертивність викликати опір з боку інших?

Тренінгові вправи за темою практичного заняття

Вправа 1. «Три стилі поведінки»

У малих групах учасники аналізують одну й ту саму ситуацію взаємодії, описану з позицій пасивної, агресивної та асертивної поведінки. Завдання – визначити ключові відмінності між стилями.

Вправа 2. «Асертивне чи ні?»

Учасники аналізують короткі висловлювання та визначають, чи є вони асертивними, пасивними або агресивними.

Вправа 3. «Мої асертивні права»

Індивідуально учасники формулюють 3–5 тверджень, що відображають їхнє право на власну думку, емоції та рішення.

Вправа 4. «Складна відповідь»

У парах аналізуються і пропрацьовуються ситуації, у яких потрібно відповісти асертивно на тиск або маніпуляцію.

Вправа 5. «Асертивна альтернатива»

Учасники пропонують асертивні варіанти поведінки замість пасивних або агресивних реакцій.

Вправа 6. «Я-повідомлення»

Студенти об'єднуються в пари. Один із них висловлює претензію до іншого в агресивній формі, наприклад: *«Ти завжди запізнюєшся, це дратує!»* Завдання іншого – переформулювати це в «Я-повідомлення». Обговорення: *Чому «Я-повідомлення» зменшує конфлікти?»*

Підбиття підсумків

Обговорення та висновки:

- узагальнення ознак асертивної поведінки;
- усвідомлення власних стилів реагування.

Домашнє завдання:

Поспостерігати за власною поведінкою у міжособистісній взаємодії та зафіксувати приклад асертивної або неасертивної реакції.

Практичне заняття № 8

Тема: «Особистісні кордони у міжособистісній взаємодії»

Мета:

- ознайомити здобувачів освіти з поняттям особистісних кордонів та їх роллю у міжособистісній взаємодії;
- сформулювати уявлення про види та функції кордонів;

- сприяти усвідомленню власних кордонів і типових способів їх порушення.

Питання для підготовки:

1. Поняття особистісних кордонів.
2. Функції особистісних кордонів.
3. Види особистісних кордонів.
4. Ознаки порушення кордонів.
5. Причини труднощів у встановленні кордонів.
6. Взаємозв'язок кордонів і асертивності.
7. Кордони у різних видах взаємодії.

Вправа-рефлексія: «Мої кордони»

Здобувачам освіти пропонується індивідуально відповісти на запитання:

- у яких ситуаціях їхні кордони порушуються найчастіше;
- як вони зазвичай на це реагують.

Питання для обговорення:

1. Чому порушення кордонів не завжди усвідомлюється?
2. Які кордони найважче відстоювати?
3. Як відсутність кордонів впливає на взаємодію?
4. Чи можуть кордони змінюватися залежно від ситуації?
5. Як пов'язані кордони та відповідальність за власні рішення?

Тренінгові вправи за темою практичного заняття

Вправа 1. «Види кордонів»

Учасники аналізують ситуації взаємодії та визначають, які особистісні кордони порушуються (емоційні, часові, фізичні, інформаційні тощо).

Вправа 2. «Межа комфорту»

Індивідуально учасники визначають ситуації, у яких їм комфортно або некомфортно, та обговорюють причини цього.

Вправа 3. «Порушення кордонів»

У малих групах аналізуються типові приклади порушення кордонів та їх наслідки для взаємодії.

Вправа 4. «Як сказати “ні”»

У парах учасники формулюють коректні способи відмови без порушення взаємної поваги.

Вправа 5. «Баланс кордонів»

Учасники обговорюють, як зберігати баланс між відкритістю та захистом власних кордонів.

Підбиття підсумків

Обговорення та висновки:

- усвідомлення ролі особистісних кордонів у взаємодії;
- зв'язок кордонів та асертивної поведінки.

Домашнє завдання:

Проаналізувати одну ситуацію порушення або збереження особистісних кордонів та коротко описати власні дії і відчуття.

Практичне заняття № 9

Тема: «Емоції у міжособистісній взаємодії»

Мета:

- сформувати у здобувачів освіти уявлення про роль емоцій у міжособистісній взаємодії;
- ознайомити з основними видами емоцій та їх функціями;
- сприяти розвитку навичок усвідомлення та розпізнавання власних і чужих емоцій у процесі взаємодії.

Питання для підготовки:

1. Поняття емоцій у психології.
2. Основні функції емоцій.
3. Види емоцій у міжособистісній взаємодії.
4. Емоції як чинник поведінки людини.
5. Емоційні реакції у процесі спілкування.
6. Усвідомлення власних емоцій.
7. Розпізнавання емоцій інших людей.
8. Емоційний інтелект.

Вправа-рефлексія: «Мої емоції у взаємодії»

Здобувачам освіти пропонується індивідуально пригадати ситуацію міжособистісної взаємодії, яка супроводжувалася яскравими емоціями, та коротко зафіксувати:

- які емоції виникали;
- як вони вплинули на поведінку;
- як змінилася взаємодія.

Питання для обговорення

1. Чому емоції неможливо повністю відокремити від взаємодії?
2. Які емоції найчастіше впливають на якість спілкування?
3. Чи завжди людина усвідомлює власні емоції?
4. Як емоції можуть посилювати або ускладнювати взаємодію?
5. Чи можна вважати емоції джерелом конфліктів?

Тренінгові вправи за темою практичного заняття

Вправа 1. «Емоції у ситуації»

У малих групах учасники аналізують короткі описи міжособистісних ситуацій. Завдання – визначити емоції, які можуть виникати в учасників взаємодії.

Вправа 2. «Емоція – поведінка»

Учасники співвідносять емоційні стани з можливими поведінковими реакціями у взаємодії.

Вправа 3. «Назви емоцію»

Аналізуються описи поведінки людини. Завдання — визначити можливі емоції, які стоять за цією поведінкою.

Вправа 4. «Емоційний вплив»

У групах обговорюється, як емоційний стан одного учасника може впливати на всю взаємодію.

Вправа 5. «Усвідомлення емоцій»

Індивідуально учасники визначають сигнали, за якими вони розпізнають власні емоції у взаємодії.

Підбиття підсумків

Обговорення та висновки:

- узагальнення ролі емоцій у міжособистісній взаємодії;
- усвідомлення значення емоційної чутливості.

Домашнє завдання:

Поспостерігати за власними емоціями у двох різних ситуаціях взаємодії та коротко описати їх вплив на поведінку.

Практичне заняття № 10

Тема: «Емоційна регуляція у міжособистісній взаємодії»

Мета:

- ознайомити здобувачів освіти з поняттям емоційної регуляції та її значенням у міжособистісній взаємодії;
- сформуванню уявлення про основні стратегії регуляції емоцій;
- сприяти розвитку навичок усвідомленого управління власними емоційними реакціями у процесі спілкування.

Питання для підготовки:

1. Поняття емоційної регуляції.
2. Саморегуляція емоцій у взаємодії.
3. Усвідомлення як умова регуляції емоцій.
4. Конструктивні та деструктивні стратегії емоційної регуляції.
5. Вплив емоційної регуляції на якість взаємодії.
6. Регуляція емоцій у напружених ситуаціях.

Вправа-рефлексія: «Як я зазвичай регулюю емоції»

Здобувачам освіти пропонується індивідуально відповісти:

- які емоції їм найважче регулювати;
- які способи вони зазвичай використовують;
- чи є ці способи ефективними.

Питання для обговорення

1. Чи завжди емоції потрібно стримувати?
2. Які способи емоційної регуляції є конструктивними?
3. Чим відрізняється регуляція від пригнічення емоцій?
4. Як емоційна регуляція впливає на стосунки?

5. Яку роль відіграє відповідальність за власні емоції?

Тренінгові вправи за темою практичного заняття

Вправа 1. «Стратегії регуляції»

У малих групах учасники аналізують ситуації взаємодії та визначають можливі способи емоційної регуляції.

Вправа 2. «Конструктивно чи деструктивно»

Учасники співвідносять способи реагування з їхнім впливом на взаємодію.

Вправа 3. «Пауза»

Аналізуються ситуації, у яких доцільно зробити емоційну паузу перед реакцією.

Вправа 4. «Альтернатива реакції»

Учасники пропонують альтернативні варіанти реагування у складних емоційних ситуаціях.

Вправа 5. «Мій спосіб регуляції»

Індивідуально учасники визначають один спосіб регуляції емоцій, який вони готові спробувати у реальній взаємодії.

Підбиття підсумків

Обговорення та висновки:

- усвідомлення ролі емоційної регуляції у взаємодії;
- визначення особистих стратегій регуляції емоцій.

Домашнє завдання:

Застосувати один із способів емоційної регуляції у реальній ситуації взаємодії та коротко описати отриманий досвід.

Практичне заняття № 11

Тема: «Міжособистісна взаємодія в малих групах. Командна робота та лідерство»

Мета:

- сформувані у здобувачів освіти уявлення про особливості міжособистісної взаємодії в малих групах;

- ознайомити з основними характеристиками командної роботи та роллю лідерства у груповій взаємодії;
- сприяти розвитку навичок аналізу групових процесів і власної поведінки у команді.

Питання для підготовки:

1. Поняття малої групи у психології.
2. Характеристики та структура малої групи.
3. Етапи розвитку групи.
4. Командна робота як форма групової взаємодії.
5. Ролі учасників у групі.
6. Поняття лідерства у малій групі.
7. Стили лідерства та їх вплив на взаємодію.
8. Чинники ефективності групової взаємодії.

Вправа-рефлексія: «Мій досвід роботи в команді»

Здобувачам освіти пропонується індивідуально пригадати власний досвід участі в малій групі або команді та коротко зафіксувати:

- яку роль вони зазвичай виконують у групі;
- що сприяє або заважає ефективній взаємодії;
- як проявляється лідерство у таких ситуаціях.

Коротке узагальнення відбувається в загальному колі.

Питання для обговорення:

1. Чим командна робота відрізняється від простої групової взаємодії?
2. Чи завжди групі потрібен формальний лідер?
3. Як стилі лідерства впливають на атмосферу в групі?
4. Які ролі у групі сприяють ефективній взаємодії?
5. Що може знижувати ефективність роботи команди?

Тренінгові вправи за темою практичного заняття

Вправа 1. «Ролі в групі»

У малих групах учасники аналізують опис командної ситуації. Завдання – визначити можливі ролі учасників та їх вплив на групову взаємодію.

Вправа 2. «Етапи розвитку групи»

Учасники співвідносять опис поведінки групи з відповідним етапом її розвитку та обговорюють характерні труднощі кожного етапу.

Вправа 3. «Стилі лідерства»

Аналізуються короткі описи поведінки лідера. Завдання – визначити стиль лідерства та його можливий вплив на групу.

Вправа 4. «Командне рішення»

Групам пропонується спільне завдання, яке потребує узгодженого рішення. Завдання – звернути увагу на процес взаємодії, розподіл ролей і прояви лідерства.

Вправа 5. «Фактори ефективності»

Учасники визначають чинники, які сприяють або перешкоджають ефективній командній роботі, та узагальнюють їх у вигляді переліку.

Підбиття підсумків

Обговорення та висновки:

- узагальнення особливостей взаємодії в малих групах;
- усвідомлення ролі командної роботи та лідерства;
- рефлексія власної поведінки у групі.

Домашнє завдання:

Проаналізувати власну участь у малій групі або команді, визначивши свою роль, прояви лідерства та чинники, що вплинули на ефективність взаємодії. Коротко описати результати (0,5–1 сторінка).

Практичне заняття № 12

Тема: «Психологічний вплив і маніпуляція у міжособистісній взаємодії»

Мета:

- сформувати у здобувачів освіти уявлення про психологічний вплив як невід’ємний елемент міжособистісної взаємодії;
- розкрити сутність маніпуляції та її відмінність від конструктивного впливу;
- сприяти розвитку навичок розпізнавання маніпулятивних впливів і усвідомленого реагування на них.

Питання для підготовки:

1. Поняття психологічного впливу у міжособистісній взаємодії.
2. Форми та способи психологічного впливу.
3. Вплив і переконання у спілкуванні.
4. Поняття маніпуляції.
5. Ознаки маніпулятивного впливу.
6. Типові маніпулятивні стратегії.
7. Етичні аспекти психологічного впливу.
8. Усвідомлене реагування на психологічний тиск.

Вправа-рефлексія: «Коли на мене впливали»

Здобувачам освіти пропонується індивідуально пригадати ситуацію міжособистісної взаємодії, у якій вони відчували психологічний вплив або тиск, та коротко зафіксувати:

- що саме викликало відчуття впливу;
- якою була їхня реакція;
- чи була ця взаємодія для них конструктивною.

Питання для обговорення

1. Чи завжди психологічний вплив є негативним?
2. У чому принципова відмінність впливу від маніпуляції?
3. Чому маніпуляції часто залишаються непоміченими?
4. Які чинники підвищують вразливість до маніпулятивного впливу?
5. Як пов'язані усвідомленість і здатність протидіяти маніпуляції?

Тренінгові вправи за темою практичного заняття

Вправа 1. «Вплив чи маніпуляція?»

У малих групах учасники аналізують короткі описи міжособистісних ситуацій. Завдання – визначити, чи йдеться про конструктивний психологічний вплив, чи про маніпуляцію.

Вправа 2. «Ознаки маніпуляції»

Учасники працюють з переліком ознак маніпулятивного впливу та визначають, які з них проявляються у наведених ситуаціях.

Вправа 3. «Маніпулятивні фрази»

Аналізуються короткі висловлювання. Завдання – визначити приховані наміри та можливі наслідки таких фраз.

Вправа 4. «Реакція на тиск»

У парах або малих групах учасники пропонують можливі варіанти реагування на психологічний тиск без ескалації конфлікту.

Вправа 5. «Усвідомлений вибір»

Індивідуально учасники формулюють принципи, які допомагають їм залишатися усвідомленими у ситуаціях психологічного впливу.

Підбиття підсумків

Обговорення та висновки:

- узагальнення форм психологічного впливу;
- усвідомлення ознак маніпуляції;
- значення відповідального та етичного впливу у взаємодії.

Домашнє завдання:

Проаналізувати одну реальну або змодельовану ситуацію психологічного впливу, визначивши її характер (вплив чи маніпуляція) та власну реакцію. Коротко описати висновки.

Практичне заняття № 13

Тема: «Міжособистісний конфлікт: сутність, причини та динаміка»

Мета:

- сформувати у здобувачів освіти уявлення про міжособистісний конфлікт як форму взаємодії;
- розкрити основні причини та етапи розвитку конфлікту;
- сприяти усвідомленню ролі емоцій, потреб і сприйняття у виникненні конфліктних ситуацій.

Питання для підготовки:

1. Поняття міжособистісного конфлікту
2. Конфлікт як форма взаємодії.
3. Основні причини міжособистісних конфліктів.
4. Об'єктивні та суб'єктивні чинники конфлікту.

5. Структура конфліктної ситуації.
6. Етапи розвитку конфлікту.
7. Роль емоцій у конфлікті.
8. Наслідки міжособистісних конфліктів.

Вправа-рефлексія: «Мій досвід конфлікту»

Здобувачам освіти пропонується індивідуально пригадати міжособистісний конфлікт, у якому вони брали участь, та коротко зафіксувати:

- через що виник конфлікт;
- які емоції супроводжували взаємодію;
- як конфлікт вплинув на стосунки.

Питання для обговорення

1. Чи завжди конфлікт є негативним явищем?
2. Які причини конфліктів трапляються найчастіше?
3. Як емоції впливають на розвиток конфлікту?
4. Чому дрібна ситуація може перерости у серйозний конфлікт?
5. Які наслідки може мати невирішений конфлікт?

Тренінгові вправи за темою практичного заняття

Вправа 1. «Причина конфлікту»

У малих групах аналізуються описи конфліктних ситуацій. Завдання – визначити основні та приховані причини конфлікту.

Вправа 2. «Етапи конфлікту»

Учасники співвідносять опис поведінки сторін з відповідними етапами розвитку конфлікту.

Вправа 3. «Емоції в конфлікті»

Аналізуються емоційні реакції учасників конфлікту та їх вплив на подальшу взаємодію.

Вправа 4. «Позиції та потреби»

Учасники визначають, які позиції та потреби стоять за поведінкою сторін у конфлікті.

Вправа 5. «Наслідки конфлікту»

Групи обговорюють можливі коротко- та довгострокові наслідки конфліктної взаємодії.

Підбиття підсумків

Обговорення та висновки:

- узагальнення причин і структури міжособистісного конфлікту;
- усвідомлення ролі емоцій і потреб у конфліктній взаємодії.

Домашнє завдання:

Проаналізувати одну реальну конфліктну ситуацію, визначивши її причини, етап розвитку та основні емоції сторін.

Практичне заняття № 14

Тема: «Стратегії поведінки та способи розв'язання міжособистісних конфліктів»

Мета:

- ознайомити здобувачів освіти з основними стратегіями поведінки у конфлікті;
- сформуванню уявлення про конструктивні та деструктивні способи розв'язання конфліктів;
- сприяти розвитку навичок усвідомленого вибору стратегії взаємодії у конфліктних ситуаціях.

Питання для підготовки:

1. Поняття стратегії поведінки у конфлікті.
2. Основні стратегії конфліктної взаємодії.
3. Конкуренція, уникання, пристосування, компроміс, співпраця.
4. Чинники вибору стратегії поведінки.
5. Конструктивні способи розв'язання конфліктів.
6. Деструктивні моделі реагування.
7. Роль комунікації у вирішенні конфлікту.
8. Відповідальність сторін за результат конфлікту.

Вправа-рефлексія: «Моя стратегія у конфлікті»

Здобувачам освіти пропонується індивідуально визначити, яку стратегію поведінки у конфлікті вони використовують найчастіше, та коротко пояснити чому.

Питання для обговорення

1. Чи існує «правильна» стратегія поведінки у конфлікті?
2. Від чого залежить вибір стратегії?
3. Які стратегії є найменш ефективними у довготривалій перспективі?
4. Як комунікація впливає на результат конфлікту?
5. Чи можна навчитися конструктивно вирішувати конфлікти?

Тренінгові вправи за темою практичного заняття

Вправа 1. «Стратегія у ситуації»

У малих групах аналізуються конфліктні ситуації. Завдання — визначити можливі стратегії поведінки та їх наслідки.

Вправа 2. «Конструктивно – деструктивно»

Учасники класифікують способи реагування на конфлікт за їх впливом на взаємодію.

Вправа 3. «Зміна стратегії»

Аналізуються ситуації, у яких одна стратегія виявилася неефективною. Завдання – запропонувати альтернативну модель поведінки.

Вправа 4. «Комунікативне рішення»

У парах або групах формулюються варіанти конструктивного обговорення конфліктної ситуації.

Вправа 5. «Вибір відповідальності»

Учасники обговорюють, як особиста відповідальність впливає на процес і результат розв'язання конфлікту.

Вправа 6. «Емоційна ескалація»

Група ділиться на пари. Один студент грає роль людини, яка потрапила у конфлікт через стрес чи емоційне вигорання. Другий студент має допомогти йому усвідомити, що емоційний стан впливає на сприйняття ситуації. Потім обговорюється, які техніки можуть допомогти знизити вплив емоцій на конфлікти.

Підбиття підсумків

Обговорення та висновки:

- узагальнення стратегій поведінки у конфлікті;
- усвідомлення можливостей конструктивного вирішення конфліктів.

Домашнє завдання:

Проаналізувати одну конфліктну ситуацію та запропонувати альтернативну, більш конструктивну стратегію поведінки.

Практичне заняття № 15

Тема: «Медіація, арбітраж, переговори, фасилітація як способи врегулювання міжособистісної взаємодії»

Мета:

- ознайомити здобувачів освіти з альтернативними способами врегулювання міжособистісних суперечностей і конфліктів;
- розкрити сутність медіації, арбітражу, переговорів і фасилітації; сформулювати уявлення про можливості та обмеження кожного підходу;
- сприяти розвитку навичок аналізу ситуації та вибору доцільного способу врегулювання взаємодії.

Питання для підготовки:

1. Поняття альтернативного врегулювання спорів.
2. Медіація як спосіб врегулювання міжособистісних суперечностей.
3. Роль медіатора у процесі взаємодії.
4. Арбітраж як форма прийняття рішення третьою стороною.
5. Переговори як спосіб досягнення взаємоприйняттого рішення.
6. Основні етапи переговорного процесу.
7. Фасилітація як метод організації групової взаємодії.
8. Критерії вибору способу врегулювання ситуації.

Вправа-рефлексія: «Як я зазвичай вирішую складні ситуації»

Здобувачам освіти пропонується індивідуально пригадати ситуацію міжособистісної напруженості або конфлікту та письмово відповісти на запитання:

- яким способом була вирішена ситуація (самостійно, через третю сторону, шляхом домовленостей);
- чи був цей спосіб ефективним;
- що, на їхню думку, можна було зробити інакше.

Після індивідуальної роботи проводиться узагальнювальне обговорення без персоналізації ситуацій.

Питання для обговорення:

1. Чим альтернативні способи врегулювання відрізняються від конфронтації?
2. У яких випадках доцільно залучати третю сторону?
3. Які переваги та обмеження має медіація?
4. Чи завжди переговори приводять до компромісу?
5. Яку роль відіграє фасилітатор у груповій взаємодії?

Тренінгові вправи за темою практичного заняття

Вправа 1. «Спосіб врегулювання»

У малих групах учасники аналізують описані міжособистісні ситуації. Завдання – визначити, який спосіб врегулювання (медіація, арбітраж, переговори, фасилітація) є найбільш доцільним, та обґрунтувати вибір.

Вправа 2. «Ролі третьої сторони»

Здобувачам освіти пропонуються короткі описи участі третьої сторони у врегулюванні ситуації. Завдання – визначити, яку роль вона виконує (медіатор, арбітр, фасилітатор) і як це впливає на результат взаємодії.

Вправа 3. «Переговорний процес»

У малих групах аналізуються етапи переговорів у змодельованій ситуації. Завдання – визначити, на якому етапі можуть виникати труднощі та як їх можна подолати.

Вправа 4. «Порівняння підходів»

Учасники порівнюють медіацію, арбітраж, переговори та фасилітацію за такими критеріями: рівень самостійності сторін, роль третьої сторони, можливість збереження взаємин.

Вправа 6. «Обери метод вирішення конфлікту»

Студентам пропонується кілька конфліктних ситуацій. Завдання студентів – обрати, який метод (медіація, арбітраж, переговори чи фасилітація) найкраще підходить у кожному випадку та пояснити свій вибір. Обговорення: *Чому один метод може бути ефективнішим за інший у конкретній ситуації?*

Вправа 7. «Переговори у дії»

Студенти діляться на дві групи та отримують суперечливі позиції в уявному конфлікті. Їхнє завдання – досягти домовленості через переговори, використовуючи принципи ефективної комунікації. Після завершення переговорів – аналіз процесу та визначення, що допомогло або завадило знайти рішення.

Вправа 8. «Медіатор»

Один студент виступає в ролі медіатора, двоє інших – учасниками конфлікту. Медіатор має допомогти знайти компромісне рішення, використовуючи навички активного слухання, емпатії та відкритих запитань. Після вправи – групове обговорення ефективності використаних технік.

Підбиття підсумків

Обговорення та висновки:

- узагальнення альтернативних способів врегулювання взаємодії;
- усвідомлення ролі третьої сторони у складних ситуаціях;
- формування навички обґрунтованого вибору способу взаємодії.

Домашнє завдання:

Проаналізувати одну міжособистісну ситуацію та письмово обґрунтувати, який спосіб врегулювання (медіація, арбітраж, переговори або фасилітація) був би найбільш доцільним.

4. Завдання для самостійного опрацювання

Тема 1. «Теоретичні підходи до вивчення міжособистісної взаємодії»

Самостійна робота – 4 год.

Мета самостійної роботи: сприяти формуванню у здобувачів освіти цілісного уявлення про основні теоретичні підходи до вивчення міжособистісної взаємодії, розвиткові здатності порівнювати різні наукові

перспективи та застосовувати теоретичні положення для аналізу конкретних міжособистісних ситуацій.

Завдання:

1. Теоретичний аналіз

На основі опрацювання не менше 2–3 наукових джерел:

- охарактеризуйте два різні теоретичні підходи до вивчення міжособистісної взаємодії;
- визначте їх ключові ідеї та методологічні відмінності.

2. Аналітичне застосування

Проаналізуйте одну реальну або умовну ситуацію міжособистісної взаємодії, пояснивши:

- як цю ситуацію інтерпретував би кожен з обраних підходів;
- які аспекти взаємодії залишаються поза увагою кожного з них.

3. Узагальнення

Зробіть висновок щодо:

- можливостей і обмежень кожного підходу;
- доцільності їх поєднання для аналізу міжособистісної взаємодії.

Форма подання: аналітичний текст 1–1,5 сторінки.

Тема 2. «Структура, види та чинники ефективності міжособистісної взаємодії»

Самостійна робота – 4 год.

Мета самостійної роботи: поглибити розуміння структури, видів і форм міжособистісної взаємодії, а також сформувані вміння аналізувати чинники, що впливають на її ефективність, на основі опрацювання теоретичних джерел та їх застосування до аналізу реальних або змодельованих ситуацій.

Завдання

1. Теоретичне опрацювання

На основі літератури:

- розкрийте структуру міжособистісної взаємодії;
- охарактеризуйте основні чинники її ефективності.

2. Аналітичне завдання

Оберіть **конкретну ситуацію взаємодії** та проаналізуйте її за такими параметрами:

- структура взаємодії;
- вид і форма взаємодії;
- чинники, що сприяють або знижують її ефективність.

3. Узагальнення

4. Сформулюйте 2–3 практичні висновки щодо умов підвищення ефективності міжособистісної взаємодії.

Форма подання: структурований аналіз або таблиця + короткий висновок.

Тема 3. «Комунікація та міжособистісне сприйняття»

Самостійна робота – 4 год.

Мета самостійної роботи: сформувати у здобувачів освіти уявлення про психологічні механізми комунікації та міжособистісного сприйняття, а також розвинути здатність аналізувати комунікативні процеси, перцептивні помилки та роль вербальних і невербальних чинників у міжособистісній взаємодії.

Завдання

1. Теоретична частина

Опрацюйте літературу з питань:

- комунікативного процесу;
- міжособистісного сприйняття;
- ролі вербальних і невербальних сигналів.

2. Аналітичне завдання

Проаналізуйте **одну ситуацію комунікації**, визначивши:

- комунікативні стратегії учасників;
- можливі перцептивні помилки;
- роль невербальних сигналів у формуванні взаємодії.

3. Узагальнення

Оцініть, як особливості сприйняття вплинули на якість взаємодії.

Форма подання: аналітичний опис з використанням психологічних понять.

Тема 4. «М'які навички у міжособистісній взаємодії»

Самостійна робота – 4 год.

Мета самостійної роботи: сприяти усвідомленню значення м'яких навичок у процесі міжособистісної взаємодії та сформуванню вміння теоретично обґрунтовувати їх роль у забезпеченні ефективного спілкування в навчальному та професійному контекстах.

Завдання

1. Теоретичне опрацювання

На основі літератури:

- охарактеризуйте поняття soft skills;
- визначте їх роль у міжособистісній взаємодії.

2. Аналітичне завдання

Складіть **аналітичний профіль м'яких навичок**, необхідних для ефективної взаємодії у певному контексті (навчальному / професійному), з теоретичним обґрунтуванням.

3. Узагальнення

Зробіть висновок щодо значення розвитку м'яких навичок для якості міжособистісних відносин.

Форма подання: таблиця або структурований текст.

Тема 5. «Асертивність та особистісні кордони»

Самостійна робота – 4 год.

Мета самостійної роботи: поглибити розуміння асертивності та особистісних кордонів як психологічних чинників ефективної міжособистісної взаємодії, а також сформуванню здатності аналізувати поведінкові стратегії учасників взаємодії з позицій теоретичних підходів сучасної психології.

Завдання

1. Теоретичний блок

Опрацюйте наукові джерела з питань асертивності та особистісних кордонів.

2. Аналітичне завдання

Проаналізуйте **ситуацію міжособистісної взаємодії**, визначивши:

- тип поведінки учасників;
- наявність або порушення кордонів;
- можливі асертивні альтернативи.

3. Узагальнення

Сформулюйте висновки щодо ролі асертивності у збереженні ефективної взаємодії.

Форма подання: аналітичний письмовий опис (1–1,5 сторінки).

Тема 6. «Емоції у міжособистісній взаємодії та методи їх регуляції»

Самостійна робота – 4 год.

Мета самостійної роботи: поглибити розуміння ролі емоцій у міжособистісній взаємодії та сформувати здатність аналізувати емоційні реакції і способи їх регуляції на основі теоретичних підходів психології.

Завдання

1. Теоретичне опрацювання

На основі опрацювання наукової літератури:

- розкрийте поняття емоцій у психології;
- охарактеризуйте основні функції емоцій у міжособистісній взаємодії;
- опишіть конструктивні та деструктивні стратегії емоційної регуляції.

2. Аналітичне завдання

Проаналізуйте **одну ситуацію міжособистісної взаємодії**, звертаючи увагу на:

- емоційні реакції учасників;
- вплив емоцій на поведінку та хід взаємодії;
- використані або потенційно можливі способи емоційної регуляції.

3. Узагальнення

Зробіть висновки щодо значення емоційної регуляції для підтримання ефективної міжособистісної взаємодії.

Форма подання: аналітичний письмовий опис (1–1,5 сторінки).

Тема 7. «Міжособистісна взаємодія в малих групах. Командна робота та лідерство»

Самостійна робота – 4 год.

Мета самостійної роботи: сформулювати уявлення про психологічні закономірності групової взаємодії та розвинути навички аналізу ролей, лідерства і чинників ефективної командної роботи.

Завдання

1. Теоретичне опрацювання

На основі літератури:

- охарактеризуйте поняття малої групи;
- опишіть основні ролі учасників групи;
- розкрийте вплив стилів лідерства на групову взаємодію.

2. Аналітичне завдання

Проаналізуйте **реальну або змодельовану ситуацію командної роботи**, визначивши:

- ролі учасників;
- прояви формального або неформального лідерства;
- чинники, що сприяли або перешкоджали ефективності взаємодії.

3. Узагальнення

Сформулюйте висновки щодо умов ефективної міжособистісної взаємодії в малих групах.

Форма подання: структурований аналіз або таблиця + узагальнювальні висновки.

Тема 8. «Психологія впливу та маніпуляції у міжособистісній взаємодії»

Самостійна робота – 4 год.

Мета самостійної роботи: розкрити сутність психологічного впливу та маніпуляції і сформувати здатність до їх розпізнавання та аналізу з позицій психологічної теорії.

Завдання

1. Теоретичне опрацювання

На основі наукових джерел:

- охарактеризуйте поняття психологічного впливу;
- визначте відмінності між впливом і маніпуляцією;
- опишіть типові маніпулятивні стратегії.

2. Аналітичне завдання

Проаналізуйте **міжособистісну ситуацію**, у якій присутній психологічний вплив, визначивши:

- характер впливу (конструктивний чи маніпулятивний);
- психологічні механізми, що використовуються;
- можливі альтернативні, етично прийнятні способи взаємодії.

3. Узагальнення

Зробіть висновки щодо значення усвідомленості та відповідальності у ситуаціях психологічного впливу.

Форма подання: аналітичний письмовий аналіз.

Тема 9. «Конфліктологія: аналіз та вирішення міжособистісних конфліктів»

Самостійна робота – 4 год.

Мета самостійної роботи: сформувати цілісне уявлення про природу міжособистісних конфліктів та розвинути навички їх теоретично обґрунтованого аналізу.

Завдання

1. Теоретичне опрацювання

На основі літератури:

- охарактеризуйте поняття міжособистісного конфлікту;
- визначте основні причини та етапи розвитку конфлікту;

- опишіть типові стратегії поведінки у конфлікті.

2. Аналітичне завдання

Проаналізуйте **конфліктну ситуацію**, визначивши:

- причини та учасників конфлікту;
- емоційні та поведінкові прояви;
- використані або можливі стратегії розв'язання конфлікту.

3. Узагальнення

Зробіть висновки щодо ефективності різних стратегій поведінки у конфлікті.

Форма подання: структурований письмовий аналіз (1–1,5 сторінки).

Тема 10. «Медіація, арбітраж, переговори, фасилітація як способи врегулювання міжособистісної взаємодії»

Самостійна робота – 4 год.

Мета самостійної роботи: ознайомити здобувачів освіти з альтернативними способами врегулювання міжособистісних суперечностей та сформуванню здатність до обґрунтованого вибору відповідного підходу.

Завдання

1. Теоретичне опрацювання

На основі наукових джерел:

- охарактеризуйте сутність медіації, арбітражу, переговорів і фасилітації;
- визначте роль третьої сторони у кожному підході;
- окресліть можливості та обмеження кожного способу.

2. Аналітичне завдання

Проаналізуйте **міжособистісну ситуацію**, визначивши:

- характер суперечності;
- можливі способи її врегулювання;
- обґрунтуйте вибір найбільш доцільного підходу з позицій психологічної теорії.

3. Узагальнення

Сформулюйте висновки щодо значення альтернативних способів врегулювання для збереження міжособистісних стосунків.

Форма подання: аналітичний письмовий опис або порівняльна таблиця + висновки.

5. Індивідуальне науково-дослідне завдання (ІНДЗ)

Мета ІНДЗ: поглибити теоретичні знання здобувачів освіти з психології міжособистісної взаємодії; розвинути навички аналізу психологічних явищ, узагальнення наукової інформації, формування та публічного представлення власної аргументованої позиції.

Зміст завдання: здобувач освіти готує індивідуальний публічний виступ у форматі, наближеному до стилю TED (Technology, Entertainment, Design), у якому розкриває одну з актуальних проблем психології міжособистісної взаємодії.

Виступ має ґрунтуватися на:

- опрацюванні наукових джерел;
- психологічних поняттях і теоретичних підходах;
- логічно вибудованій аргументації та узагальненнях.

Форма подання результатів – усний виступ з мультимедійною презентацією або презентація з коментарями.

Орієнтовна тематика ІНДЗ

Здобувач освіти обирає одну тему із запропонованого переліку або формулює власну тему психологічного спрямування (за погодженням з викладачем):

1. Сила емпатії: розвиток емпатії та її роль у міжособистісних стосунках.
2. Мистецтво слухання: вплив активного слухання на якість спілкування.
3. Розв'язання конфліктів: психологічні основи ефективного врегулювання конфліктів.

4. Емоційний інтелект: значення емоційного інтелекту у міжособистісній взаємодії.
5. Невербальна комунікація: роль жестів, міміки та пози у процесі спілкування.
6. Психологія довіри: умови формування та підтримання довіри у стосунках.
7. Межі та особистісний простір: психологічне значення меж у здорових взаєминах.
8. Позитивне підкріплення: вплив підтримки та схвалення на поведінку людини.
9. Соціальні мережі як простір міжособистісної взаємодії.
10. Самоусвідомлення та самоконтроль у міжособистісній взаємодії.
11. Вільно обрана тема з психологічної проблематики (за погодженням з викладачем).

Основні вимоги до виконання ІНДЗ

- виступ має мати чітку структуру (вступ, основна частина, висновки);
- зміст має відповідати тематиці освітнього компонента;
- обов'язкове використання психологічної термінології.

6. Політика оцінювання

Політика викладача щодо здобувача освіти.

Уся політика оцінювання базується на Положенні про поточне та підсумкове оцінювання знань здобувачів освіти Волинського національного університету імені Лесі Українки

https://ed.vnu.edu.ua/wp-content/uploads/2024/08/2023_Polozh_pro_otzin_%D0%A0%D0%B5%D0%B4_%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%9C%D0%95%D0%94.pdf

та Положення про визнання результатів навчання, отриманих у формальній, неформальній та/або інформальній освіті Волинського національного університету імені Лесі Українки

https://ed.vnu.edu.ua/wp-content/uploads/2024/09/2024_%D0%92%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F_%D1%80%D0%B5%D0%B7%D1%83%D0%BB_%D1%82%D0%B0%D1%82i%D0%B2_%D0%92%D0%9D%D0%A3_i%D0%BC._%D0%9B.%D0%A3._%D1%80%D0%B5%D0%B4.pdf

Відвідування занять дає можливість отримати задекларовані інтегральну, загальні та фахові компетентності, розвинути «Soft skills», вчасно і якісно виконати завдання.

Для усвідомленого й системного засвоєння курсу необхідною є систематична навчально-пізнавальна робота здобувачів освіти усіх видах і формах її організації: лекції, практичні заняття, консультації, самостійна робота, індивідуально-дослідні завдання.

Обов'язковим є: відвідування навчальних занять; активність здобувачів освіти під час навчальних занять; своєчасне виконання практичних завдань, завдань самостійної роботи та ІНДЗ; відпрацювання занять, що були пропущені (з поважних причин) на консультаціях (за погодженням із НПП їх відпрацювання може відбуватись в онлайн форматі).

Не припустимо: пропуск без поважних причин; запізнення на заняття; порушення дисципліни; порушення академічної доброчесності; користування мобільним телефоном, планшетом та іншими гаджетами під час заняття припустимо за умови виробничої необхідності при виконанні певних завдань, передбачених ОК.

Політика щодо академічної доброчесності.

Дотримання академічної доброчесності, згідно з Кодексом академічної доброчесності Волинського національного університету імені Лесі Українки (див. Кодекс академічної доброчесності Волинського національного університету імені Лесі Українки)

https://ra.vnu.edu.ua/akademichna_dobrochesnist/kodeks_akademichnoi_dobrochesnosti/

здобувачами освіти передбачає:

- самостійне виконання навчальних завдань, завдань поточного та підсумкового контролю результатів навчання (для осіб з особливими освітніми потребами ця вимога застосовується з урахуванням їхніх індивідуальних потреб і можливостей);

- посилення на джерела інформації у разі використання ідей, розробок, тверджень, відомостей;

- дотримання норм законодавства про авторське право і суміжні права;

- надання достовірної інформації про результати власної навчальної (наукової, творчої) діяльності, використанні методики досліджень і джерела інформації.

- Основні види відповідальності здобувачів освіти за порушення академічної доброчесності (ч. 6 статті 42 Закону України «Про освіту») (https://kodeksy.com.ua/pro_osvitu/statja-42.htm):

- повторне проходження оцінювання (контрольна робота, іспит, залік тощо);

- повторне проходження відповідного освітнього компонента освітньої програми;

- відрахування з університету (крім осіб, які здобувають загальну середню освіту);

- позбавлення академічної стипендії;

- позбавлення наданих університетом пільг з оплати навчання.

Із Положенням про систему запобігання та виявлення академічного плагіату в науковій та навчальній діяльності здобувачів вищої освіти, докторантів, науково-педагогічних і наукових працівників Волинського національного університету імені Лесі Українки можна ознайомитися на сайті: <https://ra.vnu.edu.ua/wp-content/uploads/2022/03/polozhennya-pro-antyplagiat.pdf>

Із загальними засадами, цінностями, принципами та правилами етичної поведінки учасників освітнього процесу, якими вони повинні керуватися у своїй діяльності, можна ознайомитися у Кодексі академічної доброчесності Волинського

<https://ra.vnu.edu.ua/wp-content/uploads/2023/06/Kodeks-akademichnoyi-dobrochesnosti.pdf>

Політика щодо дедлайнів та перескладання.

Здобувач освіти, що з певних причин не відвідує лекції, зобов'язаний аргументувати свою відсутність і представити конспект пропущеного заняття. Якщо здобувач освіти відсутній на практичному занятті, то, залежно від виду діяльності, передбаченого навчальною програмою, студент проходить усне опитування з пропущеної тематики або демонструє навички роботи, що їх передбачено відповідним видом діяльності.

За умови участі здобувачів освіти у навчанні по дуальній формі освіти передбачено можливість самостійного опрацювання студентами матеріалів навчальних занять протягом одного дня на тиждень та зарахування їхніх результатів до загальної кількості балів поточного контролю (див. Положення про підготовку студентів у Волинському національному університеті імені Лесі Українки з використанням елементів дуальної форми здобуття освіти).

https://ed.vnu.edu.ua/wp-content/uploads/2020/11/12_%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F_%D0%BF%D1%80%D0%BE_%D0%B4%D1%83%D0%B0%D0%BB_%D0%BD%D1%83_%D0%BE%D1%81%D0%B2%D1%82%D1%83_%D1%80%D0%B5%D0%B4.pdf

Процедура оскарження результатів контрольних заходів.

Здобувачі освіти мають можливість порушити будь-яке питання, яке стосується процедури проведення чи оцінювання контрольних заходів та очікувати, що його буде розглянуто згідно із заздалегідь визначеними процедурами у ЗВО (див. положення про Порядок процедури вирішення конфліктних ситуацій у Волинському національному університеті імені Лесі Українки, пункт 5 «Врегулювання конфліктів у навчальному процесі»).

<https://vnu-taskid841251.s3.eu-north-1.amazonaws.com/s3fs-public/inline-files/polozhennya-pro-poryadok-i-protседury-vyrishennya-konfliktnykh-sytuatsiy.pdf>

Несвоєчасне представлення виконаного завдання (у зв'язку з пропуском без поважної причини) оцінюється нижче (50% від виставленого балу).

Можливість визнання результатів навчання, отриманих у формальній, неформальній та інформальній освіті.

Здобувачам освіти може бути зараховано результати навчання, отримані у формальній, неформальній та/або інформальній освіті (професійні (фахові) курси/тренінги, громадянська освіта, онлайн-освіта, стажування). Процес зарахування регулюється Положенням про визнання результатів навчання, отриманих у формальній, неформальній та/або інформальній освіті ВНУ імені Лесі Українки

https://ed.vnu.edu.ua/wp-content/uploads/2024/09/2024_%D0%92%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F_%D1%80%D0%B5%D0%B7%D1%83%D0%BB_%D1%82%D0%B0%D1%82i%D0%B2_%D0%92%D0%9D%D0%A3_i%D0%BC._%D0%9B.%D0%A3._%D1%80%D0%B5%D0%B4.pdf

Поточний контроль передбачає оцінювання роботи здобувачів освіти:

1) на рівні формальної освіти:

Робота на практичних заняттях оцінюється в діапазоні від 0 до 5 балів, де;

- 1 бал – завдання виконано частково. Наявні грубі або численні помилки в інтерпретації теоретичного матеріалу. Використання понять або відсутнє, або неправильне. Аргументація слабка або відсутня. Висновки поверхові або не сформульовані. Виявляється низький рівень засвоєння матеріалу. Soft skills не проявляються або проявляються деструктивно (наприклад, уникання участі, порушення комунікації).

- 2 бали – завдання виконано в неповному обсязі. Спостерігаються помилки в інтерпретації матеріалу, проте є спроби використання понять. Аргументація проста, фрагментарна, часто ґрунтується на шаблонах. Висновки нечіткі або суперечливі. Початковий рівень soft skills: проявляються труднощі у слуханні, формулюванні думки, участі в обговоренні.

- 3 бали – завдання виконано частково, але самостійно. Нові поняття використано, проте з окремими помилками в розумінні або застосуванні. Аргументація наявна, проте слабо підкріплена прикладами. Висновки логічні,

але не завжди обґрунтовані. Застосовується стандартний підхід до виконання. Середній рівень soft skills: учасник комунікує, але не ініціює або діє реактивно.

- 4 бали – завдання виконано повністю. Нові поняття вживаються, хоча частково з нечітким розумінням. Аргументація в основному логічна, проте недостатньо глибока. Висновки обґрунтовані, але без особистої позиції. Вище середнього рівень soft skills: учасник взаємодіє, слухає інших, демонструє емпатію, бере участь у груповій роботі.

- 5 балів – завдання виконано повністю й якісно. Поняття використані правильно та доречно, продемонстроване глибоке розуміння матеріалу. Аргументація переконлива, самостійна, підкріплена прикладами. Висновки чітко сформульовані, висловлена власна точка зору. Застосовано творчий підхід до вирішення завдань. Високий рівень soft skills: конструктивна комунікація, ініціативність, активне слухання, рефлексивність, командна взаємодія.

Максимальна кількість балів за поточний контроль за практичні заняття – 75 балів.

ІНДЗ – оцінюється в діапазоні від 0 до 25 балів, залежно від критеріїв:

- 1-4 балів – обсяг проведеної роботи в рамках ІНДЗ неповний, допускаються помилки в описі, інтерпретації та представленні матеріалів; здобувач демонструє володіння початковими навичками аргументації у представленні виконаного завдання та висновків, виявляє початковий рівень засвоєння матеріалу й soft skills;

- 5-9 балів – завдання виконане в неповному обсязі, допускаються помилки в інтерпретації навчального матеріалу; здобувач демонструє володіння початковими навичками аргументації власного підходу у виконанні завдання й представлення висновків та виявляє початковий рівень засвоєння матеріалу й soft skills;

- 10-14 балів – неповний обсяг виконаного ІНДЗ, представлені матеріали засвідчують помилки в розумінні та інтерпретації матеріалу, здобувач демонструє володіння недостатніми навичками аргументації у

представленні виконаного завдання та висновків, застосовує усталений підхід до вирішення завдань, виявляє середній рівень засвоєння матеріалу й soft skills;

- 15-19 балів – завдання виконане в повному обсязі, представлені матеріали засвідчують помилки в їх розумінні та інтерпретації, проте здобувач демонструє володіння достатніми навичками аргументації у представленні виконаного завдання та висновків, застосовує усталений підхід до вирішення завдань, виявляє вище середнього рівень засвоєння матеріалу й soft skills;

- 20-25 балів – завдання виконане в повному обсязі, представлені матеріали засвідчують їх розуміння, здобувач демонструє грамотне й чітке формулювання висновків, вільне володіння матеріалом, аргументацію власної точки зору та застосування творчого підходу в поданні матеріалу, високий рівень засвоєння матеріалу й soft skills.

Максимальна кількість балів за ІНДЗ – 25 балів. Отримана здобувачем освіти оцінка за виконання ІНДЗ додається до суми балів поточного контролю.

2) на рівні неформальної та інформальної освіти здобувач освіти може набрати максимально 10 балів, набираючи й сумуючи бали за наступні види діяльності (за вибором):

- за публікацію у періодичному науковому виданні, що включене до переліку фахових видань України (5 балів);

- за призове місце на I або II етапі Всеукраїнської студентської олімпіади (Всеукраїнського конкурсу студентських наукових робіт) (4 та 5 балів, відповідно);

- за підвищення кваліфікації, проходження тренінгових навчань тощо в обсязі не менше 54 годин за умови представлення відповідного документа в рік навчання (5 балів);

- за публікацію тез у збірнику матеріалів конференції (3 бали);

- за участь у конференції (доповідь без подання до друку тез) із представленням сертифіката учасника (2 бали);

- діяльність за спеціальністю у формі участі у професійних та/або громадських об'єднаннях (2 бали);

- за виконання функцій (повноважень, обов'язків) старости групи, керівника студентського наукового товариства факультету/студентської проблемної групи або учасника наукової теми (проєкту)/студентської проблемної групи кафедри (1 бал).

7. Перелік завдань до заліку

I. Теоретичні питання

1. Психологія міжособистісної взаємодії як галузь психологічного знання.
2. Об'єкт і предмет психології міжособистісної взаємодії.
3. Основні завдання психології міжособистісної взаємодії.
4. Місце психології міжособистісної взаємодії в системі психологічних наук.
5. Значення міжособистісної взаємодії у життєдіяльності людини.
6. Структура міжособистісної взаємодії як психологічного процесу.
7. Основні види міжособистісної взаємодії.
8. Форми міжособистісної взаємодії у соціальному середовищі.
9. Поняття ефективності міжособистісної взаємодії.
10. Психологічні чинники успішної міжособистісної взаємодії.
11. Міжособистісна комунікація як складова взаємодії.
12. Психологічні механізми міжособистісного сприйняття.
13. Роль сприйняття у формуванні уявлень про іншу людину.
14. Невербальна комунікація та її значення у взаємодії.
15. Взаємозв'язок комунікації, сприйняття та розуміння.
16. Поняття м'яких навичок у психологічному контексті.
17. Співвідношення м'яких і професійних навичок.
18. Психологічні механізми формування м'яких навичок.
19. Роль м'яких навичок у міжособистісній взаємодії.
20. М'які навички як чинник особистісного розвитку.
21. Асертивність як психологічний феномен.
22. Особистісні кордони та їх функції.

23. Відмінності асертивної, пасивної та агресивної поведінки.
24. Принципи екологічної комунікації.
25. Роль ефективного слухання у міжособистісній взаємодії.
26. Емоції як складова міжособистісної взаємодії.
27. Функції емоцій у спілкуванні.
28. Вплив емоційного стану на сприйняття та поведінку.
29. Поняття емоційної регуляції.
30. Значення емоційної усвідомленості у взаємодії.
31. Мала група як об'єкт психологічного аналізу.
32. Особливості міжособистісної взаємодії в малих групах.
33. Групова динаміка та її вплив на взаємодію.
34. Командна робота як форма міжособистісної взаємодії.
35. Лідерство як психологічний феномен.
36. Поняття психологічного впливу.
37. Маніпуляція як форма психологічного впливу.
38. Відмінності між переконанням і маніпуляцією.
39. Психологічні передумови маніпулятивного впливу.
40. Етичні межі психологічного впливу.
41. Конфлікт як форма міжособистісної взаємодії.
42. Причини виникнення міжособистісних конфліктів.
43. Функції конфлікту у розвитку взаємин.
44. Конструктивні та деструктивні наслідки конфліктів.
45. Загальні підходи до вирішення міжособистісних конфліктів.
46. Альтернативні способи врегулювання міжособистісних суперечностей.
47. Медіація як спосіб врегулювання конфліктів.
48. Арбітраж як форма прийняття рішення третьою стороною.
49. Переговори як психологічний процес.
50. Фасилітація як метод організації групової взаємодії.

II Практично орієнтовані завдання до заліку

1. **Завдання:** проаналізувати ситуацію та визначити особливості міжособистісної взаємодії, що ускладнюють комунікацію.

Ситуація. *Під час спільної роботи одна з осіб постійно перебуває співрозмовника, не дає завершити думку, але наполягає, що «просто активно бере участь».*

2. **Завдання:** визначити чинники, що впливають на ефективність міжособистісної взаємодії у цій ситуації.

Ситуація. *У групі виникає напруження через те, що частина учасників бере на себе більше обов'язків, ніж інші.*

3. **Завдання:** проаналізувати роль міжособистісного сприйняття у виникненні напруження.

Ситуація. *Одна особа сприймає нейтральне зауваження як особисту критику та реагує емоційно.*

4. **Завдання:** пояснити можливу роль невербальної комунікації у цій взаємодії.

Ситуація. *Під час розмови співрозмовник уникає зорового контакту, схрещує руки, відвертається корпусом.*

5. **Завдання:** проаналізувати суперечність між вербальною та невербальною комунікацією.

Ситуація. *Людина говорить ввічливо, але її інтонація та міміка суперечать змісту слів.*

6. **Завдання:** Охарактеризувати особливості групової взаємодії та роль лідерства.

Ситуація. *У команді одна особа бере на себе ініціативу, інші — пасивно погоджуються з рішеннями.*

7. **Завдання:** проаналізувати ситуацію з позиції м'яких навичок міжособистісної взаємодії.

Ситуація. *Після висловлення ідеї учасник групи отримує лише критику без пояснень.*

8. **Завдання:** проаналізувати поведінку з позиції асертивності.

Ситуація. *Одна сторона уникає висловлення власної думки, щоб «не псувати стосунки».*

9. **Завдання:** визначити можливе порушення особистісних кордонів.

Ситуація. *Співрозмовник наполягає на негайній згоді, ігноруючи заперечення.*

10. **Завдання:** проаналізувати ситуацію з позиції екологічної комунікації.

Ситуація (діалог).

— «Я ж просто пожартував(ла), чого ти так реагуєш?»

— «Мені було неприємно».

11. **Завдання:** Визначити тип психологічного впливу, що використовується.

Ситуація. *Одна зі сторін постійно апелює до почуття провини іншої.*

12. **Завдання:** проаналізувати ситуацію та визначити ознаки маніпуляції.

Ситуація. *Людину переконують, що «всі так роблять», щоб змусити її погодитися.*

13. **Завдання:** проаналізувати ситуацію та визначити ознаки маніпуляції.

Ситуація. *У спілкуванні використовується лестощі з метою отримання вигоди.*

14. **Завдання:** проаналізувати форму психологічного впливу.

Ситуація. *Співрозмовник ігнорує аргументи, але тисне авторитетом.*

15. **Завдання:** проаналізувати роль емоцій у розвитку міжособистісної ситуації.

Ситуація. *Людина емоційно вибухає у відповідь на дрібне зауваження.*

16. **Завдання:** пояснити значення емоційної усвідомленості у взаємодії.

Ситуація. *Одна зі сторін усвідомлює емоційне напруження, але не розуміє його причин.*

17. **Завдання:** проаналізувати конфлікт як форму міжособистісної взаємодії.

Ситуація. *Конфлікт між двома людьми поступово залучає інших учасників групи.*

18. Завдання: пояснити можливі наслідки невирішеного конфлікту.

Ситуація. *Сторони конфлікту уникають обговорення проблеми, але напруження зростає.*

19. Завдання: проаналізувати конструктивну функцію конфлікту.

Ситуація. *Після конфлікту сторони знаходять нові, ефективніші способи взаємодії.*

20. Завдання: обґрунтувати доцільність залучення третьої сторони.

Ситуація. *Сторони не можуть дійти згоди самостійно та залучають третю особу.*

21. Завдання: визначити, який спосіб врегулювання використовується (медіація, арбітраж, фасилітація).

Ситуація. *Третя сторона допомагає учасникам почути один одного, не пропонуючи рішень.*

22. Завдання: визначити форму врегулювання міжособистісної суперечки.

Ситуація. *Рішення ухвалює третя сторона, і воно є обов'язковим для виконання.*

23. Завдання: проаналізувати психологічні особливості переговорного процесу.

Ситуація. *Сторони ведуть переговори з метою досягнення компромісу.*

24. Завдання: обґрунтувати доцільність застосування фасилітації.

Ситуація. *Група не може ефективно обговорити проблему через хаотичну комунікацію.*

25. Завдання: проаналізувати психологічні умови конструктивного врегулювання міжособистісної взаємодії.

Ситуація. *Після врегулювання суперечки стосунки між сторонами покращуються.*

26. Завдання: визначити психологічний бар'єр у спілкуванні та пояснити, як він впливає на взаємодію.

Ситуація. Під час обговорення співрозмовник не слухає аргументи іншого, постійно повертається до власної позиції та ігнорує нову інформацію.

27. **Завдання:** проаналізувати ситуацію та визначити вид комунікативного бар'єра.

Ситуація. Одна зі сторін використовує складну термінологію, не зважаючи на рівень підготовки співрозмовника, що призводить до непорозуміння.

28. **Завдання:** визначити бар'єр у спілкуванні та пояснити його психологічну природу.

Ситуація. Співрозмовник емоційно реагує на будь-яке зауваження, навіть нейтральне, сприймаючи його як загрозу.

29. **Завдання:** проаналізувати ситуацію з позиції психологічних бар'єрів комунікації.

Ситуація. У взаємодії одна сторона не довіряє іншій, незалежно від наданих аргументів і пояснень.

30. **Завдання:** проаналізувати ситуацію з позиції трикутника Карпмана та визначити ролі учасників.

Ситуація. Одна особа постійно скаржиться на труднощі, інша активно пропонує допомогу, не зважаючи на реальні потреби, третя критикує обох.

31. **Завдання:** визначити ролі учасників взаємодії у трикутнику Карпмана та обґрунтувати відповідь.

Ситуація (діалог).

— «Без тебе я б ніколи не впорався(лась)».

— «Ну звісно, ти ж сам(а) нічого не можеш».

32. **Завдання:** проаналізувати зміну ролей у трикутнику Карпмана.

Ситуація. Спочатку людина допомагає іншій, згодом дорікає їй за залежність, а пізніше відчувається ображеною.

33. **Завдання:** визначити роль у трикутнику Карпмана та пояснити її вплив на міжособистісну взаємодію.

Ситуація. Одна зі сторін систематично займає позицію жертви, очікуючи, що інші мають вирішити її проблеми.

34. **Завдання:** пояснити, чому така взаємодія є дисфункціональною з позиції трикутника Карпмана.

Ситуація. У конфлікті одна особа звинувачує, інша виправдовується, третя «рятує», але проблема не вирішується.

8. Рекомендована література

Основна література

1. Варій М. Й. Психологія особистості : навч. посіб. для студентів вищ. навч. закл. Київ : Центр навч. літ., 2008. 592 с.
2. Курова А. В. Психологія спілкування: навчально-методичний посібник для здобувачів вищої освіти факультету психології, політології та соціології. Одеса: Фенікс, 2020. 79 с.
3. Максименко С.Д. Загальна психологія: Навчальний посібник. Видання друге, перероблене та доповнене. Київ: «Центр навчальної літератури», 2004. 222 с.
4. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія. Київ : Либідь, 2006. 560 с.
5. Скібіцька Л. І. Конфліктологія : навч. посіб. для студентів вищ. навч. закл. Київ : Центр навч. літ., 2007. 384 с.
6. Шевчук О. П. Теоретико-методологічна модель навичок міжособистісної взаємодії. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. Львів, 2025. Вип. 23. С. 181-188. URL: http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/23_2025/24.pdf
7. Шевчук О. П., Мітлош А. В. Психологічні особливості міжособистісної взаємодії військовослужбовців. Наукові записки. Серія: психологія. Кропивницький, 2025. Випуск 2(8). С. 177-183. URL: <https://journals.cusu.in.ua/index.php/psychology/article/view/806/769>
8. Shevchuk O. P. Developing assertive behaviour skills in school-age children through training. ZESZYTY NAUKOWE WSA w Łomży. Poland, 2025. P. 598-607.

Додаткова література

1. Ван Едвардс В. Харизма. Як навчитися читати мову тіла та здійснювати вплив на людей / пер. з англ. Харків : Клуб Сімейного Дозвілля, 2022. 352 с.
2. Гоулман Д. Емоційний інтелект. Харків: Віват, 2018. 512 с.
3. Розенберг М. Б. Мова життя. Ненасильницьке спілкування / пер. з англ. О. Гнатюк. Київ : Книголав, 2023. 288 с.
4. Сінек С. Справжні лідери їдять останніми. Як створити команду мрії. Харків : Віват, 2022. 416с.
5. Станчишин В. Стіни в моїй голові. Жити з тривожністю і страхами. Харків : Віват, 2020. 176 с.
6. Чалдині Р. Психологія впливу. Харків : Клуб Сімейного Дозвілля, 2020. 351 с.
7. Шапіро Д. На емоціях. Як залагоджувати найскладніші конфлікти за допомогою психології / пер. з англ. О. Захарченко. Київ : Лабораторія, 2022. 320 с.