

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ

КАФЕДРА ІНОЗЕМНИХ МОВ ТА ПЕРЕКЛАДОЗНАВСТВА

ЗАТВЕРДЖУЮ

Голова Вченої ради Навчально-наукового інституту психології та соціального захисту

В. Карабин Василь КАРАБИН
" 04 " вересня 2020р.

2.2.14 ТРЕНІНГ СЕНСИТИВНОСТІ

ПРОГРАМА

навчальної вибіркової дисципліни

підготовки бакалавра

спеціальності 035 ФІЛОЛОГІЯ

за освітньою програмою ФІЛОЛОГІЯ/

ГЕРМАНСЬКІ МОВИ ТА ЛІТЕРАТУРИ (ПЕРЕКЛАД ВКЛЮЧНО),

ПЕРША – АНГЛІЙСЬКА

Розробник програми:

Березяк Ксенія Михайлівна, викладач кафедри практичної психології та педагогіки

Рецензент: Наталія Бамбурак, завідувач кафедри психології діяльності в особливих умовах Львівського державного університету внутрішніх справ, кандидат психологічних наук, доцент

Програму рекомендовано кафедрою практичної психології та педагогіки

Протокол від “31” серпня 2020 року № 1

Начальник (завідувач) кафедри практичної психології та педагогіки



(підпис)

Роксолана СІРКО

(ім'я та прізвище)

Схвалено Вченою радою навчально-наукового інституту психології та соціального захисту

Протокол від “02” вересня 2020 року № 1

ВСТУП

Програма вивчення нормативної навчальної дисципліни «Тренінг сенситивності» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів зі спеціальності 035 «Філологія».

Предметом вивчення навчального курсу є розвиток психологічної сенситивності та спостережливості як здатності фіксувати й запам'ятовувати всю сукупність сигналів, одержуваних від іншої людини або групи.

Міждисциплінарні зв'язки. Навчальна дисципліна «Тренінг сенситивності» належить до вибіркових дисциплін циклу дисциплін професійної підготовки та нерозривно пов'язана із такими професійно-орієнтованими курсами, як «Психологія», «Основи психолінгвістики», «Тренінг комунікативності», «Мотиваційний тренінг» тощо.

Програма навчальної дисципліни складається з таких **змістових модулів та тем:**

Змістовий модуль 1. Психогімнастичні вправи, спрямовані на розвиток спостережницької сенситивності:

- Тема 1.1. Сенситивність: визначення поняття, види
- Тема 1.2. Тренінг сенситивності: історія, підходи, цілі, результати
- Тема 1.3. Знайомство
- Тема 1.4. Мої спостереження
- Тема 1.5. Спостережливість по відношенню до невербальних аспектів спілкування
- Тема 1.6. Сенсорні канали сприйняття
- Тема 1.7. Ідеографічна сенситивність
- Тема 1.8. Розвиток взаємодії сенсорних каналів
- Тема 1.9. Слухова та тактильна чутливість

Змістовий модуль 2. Психогімнастичні вправи, спрямовані на розвиток здатності розуміти стани, властивості, якості та відносини людей і груп:

- Тема 2.1. Візуальні прояви станів, властивостей, якостей та відносини людей і груп
- Тема 2.2. Емоційні стани та їхні прояви
- Тема 2.3. Колір та емоції
- Тема 2.4. Рефлексія індивідуальних особливостей
- Тема 2.5. Вербалізація відчуттів
- Тема 2.6. Розвиток прогностичних здібностей
- Тема 2.7. Я-образ
- Тема 2.8. Інтерпретаційні спотворення
- Тема 2.9. Структурні спотворення
- Тема 2.10. Вплив поведінки на спілкування

Тема 2.11. Індивідуальність
Тема 2.12. Рольова гра
Тема 2.13. Психологічна проникливість
Тема 2.14. Відчуття

1. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

1.1. Метою викладання навчальної дисципліни “Тренінг сенситивності” є розкриття загальних закономірностей та формування у студентів теоретичних уявлень та практичних вмінь розуміти інших, розвиток чутливості до групового процесу, сприймання поведінки інших, яке пов'язане перш за все із тренуванням комунікативних стимулів, що отримуються від партнерів (інтонація голосу, вираз обличчя, поза тіла та інші контекстуальні чинники, які доповнюють слова)..

1.2. Основними завданнями вивчення дисципліни «Основи клінічної та патопсихології» є:

- розвиток особистості; підвищення соціальнопсихологічної компетентності;
- розвиток психологічної спостережливості як здібності фіксувати і запам'ятовувати всю сукупність сигналів, що отримуються від іншої людини або групи людей;
- адекватно і найбільш повно пізнати себе і інших людей в сфері комунікації; усвідомлення і подолання інтерпретаційних обмежень що накладаються теоретичними знаннями і стереотипними фрагментами свідомості;
- корекція особистісних якостей і вмінь, зняття бар'єрів, які заважають реальним і продуктивним діям; розширити розуміння себе та розуміння інших; розуміти групові процеси через відчуття локальної структури;
- формування і розвиток здатності прогнозувати поведінку іншого та передбачати свою реакцію на неї.

1.3. Програмні результати навчання:

Розуміти фундаментальні принципи буття людини, природи, суспільства.
Співпрацювати з колегами, представниками інших культур та релігій, прибічниками різних політичних поглядів тощо

Володіти культурою мислення, технологією освоєння соціального досвіду на рівні, необхідному для професійної діяльності.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 120 год. / 4 кредитів ECTS.

2. ІНФОРМАЦІЙНИЙ ОБСЯГ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1.

ПСИХОГІМНАСТИЧНІ ВПРАВИ, СПРЯМОВАНІ НА РОЗВИТОК СПОСТЕРЕЖНИЦЬКОЇ СЕНСИТИВНОСТІ

Тема 1.1. Сенситивність: визначення поняття, види.

Ознайомити учасників з поняттям сенситивності; основними компонентами сенситивності; впливом установок, стереотипів і досвіду на сприйняття образу «Я» та на сприйняття інших людей; ведучою направленістю роботи тренінгу сенситивності.

Тема 1.2. Тренінг сенситивності: історія, підходи, цілі, результати.

Ознайомити учасників з метою і завданнями тренінгу, з принципами та правилами організації тренінгових груп; розкрити принципи формування професійних якостей психолога-практика впродовж запропонованих тренінгових занять.

Тема 1.3. Знайомство. Створити сприятливі умови для роботи тренінгової групи; сформуванню сприятливу емоційну атмосферу прийняття і довіри в спілкуванні.

Тема 1.4. Мої спостереження. Сприяти груповому згуртуванню та об'єднанню; сприяти формуванню здатності спостерігати (бачити і чути) іншу людину і одночасно запам'ятовувати, як вона виглядає і що говорить; сприяти розширенню знань про себе та особливості сприймання.

Тема 1.5. Спостережливість по відношенню до невербальних аспектів спілкування. Тренування спостережливості по відношенню до невербальних аспектів спілкування; фіксація особливостей зовнішнього вигляду, міміки, жестикуляції поз, вегетативних змін.

Тема 1.6. Сенсорні канали сприйняття. Сприяти розвитку взаємодії сенсорних каналів (тактильні і звукові сигнали); сприяти об'єднанню групи і збільшенню довірливості в груповій атмосфері.

Тема 1.7. Ідеографічна сенситивність. Сприяти розвитку розуміння своєрідності кожної людини (Ідеографічна сенситивність); розширити уявлення про сенсорно-сприймальні сигнали; усвідомити відмінності між тим, що «я бачу», і тим, що я «уявляю, інтерпретую» чи «мені здається».

Тема 1.8. Розвиток взаємодії сенсорних каналів. Формувати вміння фіксувати увагу на вербальних аспектах поведінки людини (запам'ятовування змісту, його змінами, встановлення «авторства» думки, ідеї, своєрідності композиції висловів і аргументації); спонукати учасників до більшого включення в груповий процес.

Тема 1.9. Слухова та тактильна чутливість. Ознайомити з розпізнавальною слуховою та тактильною чутливістю; сприяти розвитку здатності пізнавати іншу людину, використовуючи слуховий та тактильний канали отримання інформації з навколишнього світу; продовжити розвивати спостережливість та чутливість.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2.

ПСИХОГІМНАСТИЧНІ ВПРАВИ, СПРЯМОВАНІ НА РОЗВИТОК ЗДАТНОСТІ РОЗУМІТИ СТАНИ, ВЛАСТИВОСТІ, ЯКОСТІ ТА ВІДНОСИНИ ЛЮДЕЙ І ГРУП.

Тема 2.1. Візуальні прояви станів, властивостей, якостей та відносини людей і груп.

Ознайомити учасників з метою і завданнями другої частини тренінгу, з розвитком здібностей, які допомагають розуміти і прогнозувати стани, відносини і властивості людини та групи.

Тема 2.2. Емоційні стани та їхні прояви. Формування навиків вербалізації станів; надати можливість отримувати додаткові уявлення про суб'єктивні особливості переживань; сприяти об'єднанню учасників і поліпшенню групової атмосфери.

Тема 2.3. Колір та емоції. Сприяти розвитку здатності усвідомлювати і вербалізувати свій стан, знаходити слова для його позначення.

Тема 2.4. Рефлексія індивідуальних особливостей. Надати можливість проявити рефлексію індивідуальних особливостей невербальних проявів учасниками групи та розширити уявлення про способи і засоби виразу змісту; сприяти формуванню розвитку здатності виражати вербально свої відчуття і стани, свої здібності до рефлексії.

Тема 2.5. Вербалізація відчуттів. Сприяти розвитку вербалізації відчуттів і станів; тренування спостережливість та чутливість; надати можливість рефлексії змісту роботи за день; допомогти структурувати отриманий досвід.

Тема 2.6. Розвиток прогностичних здібностей. Практичного заняття спрямована на усвідомлення і розвиток прогностичних здібностей, а також направлена на розвиток спостережницької сенситивності.

Тема 2.7. Я-образ. Продовжити розвиток прогностичних здібностей; сприяти розвитку здібностей втілюватися в іншу людину та передбачати її дії; розвинути здатність до формування Я-образів.

Тема 2.8. Інтерпретаційні спотворення. Продовжити формування прогностичних можливостей, заснованих на розумінні іншого; продемонструвати та усвідомити інтерпретаційні спотворення при сприйнятті якостей та відношень інших людей.

Тема 2.9. Структурні спотворення. Демонстрація та усвідомлення інтерпретаційних спотворень при сприйнятті групи в цілому та відношень між людьми в середині групи; тренування спостережницької сенситивності.

Тема 2.10. Вплив поведінки на спілкування. Дати зрозуміти що саме в поведінці інших людей утрудняє їх спілкування з ними; виявити приховану напругу в групі та особистісні якості учасників, в тому числі їх самокритичність, гнучкість, особистісну глибину і широту поглядів.

Тема 2.11. Індивідуальність. Сприяти розвитку спостережницької сенситивності; навчити уникати інтерпретаційних спотворень при сприйнятті інших людей; розвинути ідеографічну сенситивність.

Тема 2.12. Рольова гра. Навчити відокремлювати «сенсорне сприймання» від «емоційного переживання; сприяти розвитку номотетичної сенситивності; ролевої сенситивності як здатності передбачати думки, відчуття і поведінку людини, що грає певну роль в групі.

Тема 2.13. Психологічна проникливість. Сприяти розвитку психологічної проникливості, емпатійного осмислення іншої людини через емоційне включення та розуміння; відпрацювати сприйняття іншої людини використовуючи різні сенсорні канали; пересвідчитись в тому, що здатність відтворити чужі реакції, "зіграти" іншу людину допомагає нам краще його зрозуміти.

Тема 2.14. Відчуття. Допомогти розвинути в собі здатність за загальними відчуттями в своєму тілі визначати відношення до себе інших людей; відпрацювати один з навиків зниження напруги під час розмови застосовуючи підкреслення спільності з партнером; сприяти розвитку довірливості в груповій атмосфері.

3. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Базова

1. *Абрамова Г.С.* Введение в практическую психологию. – М.: Международная педагогическая академия, 1994. – 237 с.
2. *Большаков В.Ю.* Психотренинг: Социодинамика. Упражнения. Игры. – СПб.: Социально-психологический центр, 1996. – 380 с.
3. *Бурнард Ф.* Тренинг межличностного взаимодействия. – СПб.: Питер, 2002. – 304 с.
4. *Вачков И.В.* Основы технологии группового тренинга. Психотехники: Учебное пособие. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Издательство «Ось89», 2000. – 224 с.
5. *Лабунская В.А.* О структуре личности. // Вопросы психологии межличностного познания и общения. Краснодар, 1983. С. 63-71.
6. *Сидоренко Е.В.* Психодраматические и недирективные подходы, СПб., 1992.
7. *Сміт Г.К.* Тренінг прогнозування поведінки: тренінг сенситивності / Пер. з англ. – СПб.: Мова, 2001. – 256 с.

Допоміжна:

1. *Алберти Р.В., Эммонс М.Л.* Умейте постоять за себя! (Ключ к самоутверждающемуся поведению). – М.: Горбунок, 1992. – 96 с.
2. *Бачков И.В.* Психологический тренинг как средство развития Школа профессионального самосознания педагогов // здоровья. – 1995. – № 3. – С. 73-84.
3. *Гримак А.П.* Резервы человеческой психики. М., 1989.
4. *Емельянов Ю.Н.* Активное социально-психологическое обучение. Л., 1985.
5. *Изард К.* Эмоции человека. М., 1980.
6. *Исурина Г.Л.* Групповые методы... Л., 1993.
7. *Шмелев А.Г. и др.* Практикум по эксп. психосемантике. М., 1988.

Інформаційні ресурси:

1. Віртуальний університет ЛДУ БЖД [Електронний ресурс]. — Режим доступу : <http://virt.ldubgd.edu.ua>

2. Кафедра практичної психології та педагогіки / ЛДУ БЖД : сайт [Електронний ресурс]. — Режим доступу : <http://www.ldubgd.edu.ua/institut-department/kafedra-praktichnoyi-psihologiyi-ta-pedagogiki>

3. Вдович С.М. Тренінг сенситивності як засіб розвитку прогностичних здібностей майбутніх психологів / Вісник Науково-методичного центру навчальних закладів сфери цивільного захисту №28-2018 [Електронний ресурс]. — Режим доступу : <http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/7184/1/%D0%92%D0%B4%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%87.pdf>

4. КРИТЕРІЇ УСПІШНОСТІ НАВЧАННЯ ТА ФОРМА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

При оцінюванні результатів навчання здобувачів освіти потрібно керуватися такими критеріями успішності навчання:

Бали	Оцінка	Критерії оцінювання
91–100	Відмінно	Здобувач демонструє повні й вичерпні знання навчального матеріалу в обсязі, що відповідає робочій програмі дисципліни, правильно й обґрунтовано приймає необхідні рішення в різних нестандартних ситуаціях. Вміє реалізувати теоретичні положення дисципліни при розв'язуванні практичних завдань, може аналізувати і співставляти навчальний матеріал з даної та суміжних дисциплін. Знає сучасні технології та методи рішення прикладних завдань з дисципліни. За час навчання при проведенні практичних занять проявив вміння самостійно вирішувати поставлені завдання, активно включатись в дискусії, може відстоювати власну позицію в питаннях та рішеннях, що розглядаються. Зменшення 100-бальної оцінки може бути пов'язане з недостатнім розкриттям питань, що стосується дисципліни яка вивчається, але виходить за рамки об'єму матеріалу передбаченого робочою програмою, або здобувач проявляє невпевненість в тлумаченні теоретичних положень чи рішенні складних практичних завдань.
81–90	Добре	Здобувач демонструє добрі та вичерпні знання, володіє матеріалом, що відповідає робочій програмі дисципліни, робить на основі здобутих знань аналіз можливих ситуацій та вміє застосовувати теоретичні положення при рішенні практичних завдань, проте допускає окремі неточності. Вміє самостійно виправляти допущені помилки, кількість яких є незначною. Знає сучасні технології та методи рішення практичних завдань з дисципліни. За час навчання при проведенні практичних занять та поясненні прийнятих рішень, дає вичерпні пояснення.
71–80	Добре	Здобувач в загальному добре володіє матеріалом, знає основні положення матеріалу, що відповідають робочій програмі

Бали	Оцінка	Критерії оцінювання
		<p>дисципліни, робить на їх основі аналіз можливих ситуацій та використовує для рішення характерних/типових прикладних завдань з дисципліни.</p> <p>Вміє пояснити основні положення виконаних завдань та давати правильні відповіді про зміну результату при заданій зміні вихідних параметрів. Помилки у відповідях / рішеннях / розрахунках не є системними.</p> <p>Розуміє основні положення, що мають визначальне значення для практичних занять в межах дисципліни.</p>
61–70	Задовільно	<p>Здобувач засвоїв основний теоретичний матеріал, передбачений робочою програмою дисципліни, та розуміє постановку стандартних практичних завдань, має пропозиції щодо напрямку їх вирішень.</p> <p>Розуміє основні положення, що є визначальними в курсі, може вирішувати завдання подібні тим, що розглядалися на заняттях, проте допускає значну кількість неточностей і помилок, усунути які здатен лише за допомогою викладача.</p>
51–60	Задовільно	<p>Здобувач володіє певними знаннями та основними положеннями, передбаченими робочою програмою дисципліни, на мінімально допустимому рівні для подальшого засвоєння результатів навчання в рамках освітньої програми.</p> <p>З використанням основних теоретичних положень здобувач з труднощами пояснює правила вирішення практичних завдань дисципліни.</p> <p>Виконання практичних занять значно формалізовано: є відповідність алгоритму, проте відсутнє глибоке розуміння самої роботи.</p>
35–50	Незадовільно	<p>Здобувач може відтворити окремі фрагменти знань з курсу. Незважаючи на те, що програму навчальної дисципліни здобувач виконав, працював він пасивно, його відповіді під час практичних занять та результати поточного контролю в більшості є невірними та/або необґрунтованими. Цілісність розуміння матеріалу з дисципліни у здобувача відсутні, що створює перепони для подальшого засвоєння результатів навчання в рамках освітньої програми.</p>
0–34	Незадовільно	<p>Здобувач повністю не виконав вимог робочої програми навчальної дисципліни. Його відповіді під час практичних занять та результати поточного контролю є невірними та/або необґрунтованими. Його знання на підсумкових етапах навчання є фрагментарними.</p>

Формою підсумкового контролю є диференційний залік.

5. ЗАСОБИ ДІАГНОСТИКИ УСПІШНОСТІ НАВЧАННЯ

Під час вивчення дисципліни передбачено індивідуальний поточний контроль, контроль за виконанням самостійної та індивідуальної роботи, індивідуальний підсумковий контроль у формі диференційного заліку.

Поточний контроль здійснюється у формі виконання тестових завдань на базі платформи віртуального навчального середовища.

Під час практичних занять або/та консультацій викладач здійснює контроль за самостійною роботою здобувачів освіти шляхом оцінювання їх доповідей.

Під час консультацій викладач здійснює контроль за самостійною роботою здобувачів освіти шляхом перевірки рівня виконання індивідуальних.

Індивідуальний підсумковий контроль здійснюється у формі диференційного заліку.

Усі форми контролю включено до 100-бальної шкали оцінювання. Оцінка із 100-бальної шкали в національну переводиться відповідно до діючого положення про освітній процес (91–100 – «відмінно», 71–90 – «добре», 51–70 – «задовільно», менше 51 – «незадовільно»).