



**ПІДТВЕРДЖУЮ**

Директор  
Хмельницького фахового  
коледжу Університету „Україна”

Ольга ПОЛЬОВИК

„01” 09 2025 р.

**СИЛАБУС**  
**навчальної дисципліни**

<b>Повна назва дисципліни</b> (державною мовою)	<b>Тренінг особистісного зростання</b>
<b>Спеціальність</b>	231 Соціальна робота та консультування
<b>Освітня програма</b>	Соціальна робота
<b>Рівень освіти</b>	фахова передвища освіта
<b>Статус навчальної дисципліни</b>	вибіркова
<b>Курс і семестр вивчення</b>	2 курс, 3 семестр
<b>Кількість кредитів ЄКТС</b>	5
<b>Розподіл за видами занять та годинами навчання</b> (зазначаються відповідно до навчального плану)	Практичні 52/12 год.
	Самостійна робота 98/138 год.
<b>Вид індивідуального завдання</b>	реферат
<b>Форма підсумкового контролю</b>	залік
<b>Матеріали до курсу розміщені на сайті Інтернет-підтримки навчального процесу</b>	<a href="https://vo.uu.edu.ua/course/view.php?id=28307">https://vo.uu.edu.ua/course/view.php?id=28307</a>
<b>Циклова комісія</b>	соціально-економічних та загальноосвітніх дисциплін
<b>Викладач</b>	Левицька Людмила Вікторівна – викладач циклової комісії соціально-економічних та загальноосвітніх дисциплін Хмельницького фахового коледжу, кандидат психологічних наук
<b>Контактна інформація викладача для консультацій</b>	<i>Телефон інституту:</i> (0382) 70-45-56 <i>Електронна пошта:</i> lyudmila_lev@ukr.net <i>Кабінет:</i> 43
<b>Анотація навчальної дисципліни</b>	
<b>Мета дисципліни</b>	опрацювання власних проблемних ситуацій, подолання патогенних емоцій та деструктивних форм мислення, набуття професійних навиків проведення тренінгів.
<b>Мета орієнтована на формування компетентностей</b>	ЗК 5. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. ЗК 6. Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел. ЗК 7. Здатність використовувати інформаційні та комунікаційні технології.

	<p>ЗК 8. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.</p> <p>СК 4. Здатність розуміти соціально-психологічні явища, процеси становлення, розвитку та соціалізації особистості.</p> <p>СК 9. Здатність застосовувати сучасні технології та методи професійної діяльності</p> <p>СК 10. Здатність до соціальної взаємодії у професійній сфері.</p> <p>СК 11. Здатність аналізувати та оцінювати результати професійної діяльності.</p> <p>РН 5. Застосовувати етичні принципи і стандарти соціальної роботи у професійній діяльності.</p> <p>РН 11. Аргументувати шляхи подолання проблем та обирати методи їх розв'язання.</p> <p>РН 12. Знаходити рішення для покращення соціального добробуту і соціальної безпеки громадян.</p>
<p><b>Очікувані результати навчання</b></p>	<p><b>знати:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– технологію проведення тренінгу;</li> <li>– методи групової роботи;</li> <li>– переваги групової роботи над індивідуальною;</li> <li>– функції психологічного тренінгу;</li> </ul> <p><b>уміти:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– усвідомлювати власні домагання;</li> <li>– формувати цілі та плани діяльності;</li> <li>– брати на себе відповідальність відповідно до ситуації;</li> <li>– володіти засобами емоційно-почуттєвої регуляції, а саме саморегуляцією та рефлексією;</li> <li>– володіти вербальними і невербальними засобами спілкування, уважно слухати співрозмовника і давати адекватну відповідь, висловлюватися з позиції «Я-повідомлень», бути у контакті з собою та з іншими, володіти засобами конструктивного прояву гнівної експресії, адекватно оцінювати себе та адекватно реагувати на ситуацію;</li> <li>– володіти навичками рефлексії та самосприйняття;</li> <li>– усвідомлювати асоціативні зв'язки між ситуацією та патогенними емоціями;</li> <li>– володіти конструктивним мисленням; знаходити позитивне у негативному;</li> <li>– враховувати свої психофізіологічні особливості, а саме тип емоційної спрямованості та темпераменту в процесі життєдіяльності;</li> <li>– знаходити різноманітні способи конструктивного розв'язання стресових ситуацій.</li> </ul>
<p style="text-align: center;">Перелік тем навчальної дисципліни Змістовий модуль 1. Комунікативні аспекти</p> <p>ТЕМА 1. Вступне заняття. ТЕМА 2. Розвиток мотиваційної сфери. ТЕМА 3. Розвиток комунікативних навичок</p>	

Змістовий модуль 2.

Емоційно-почуттєвого виховання і самовиховання особистості.

ТЕМА 4. Самовиховання особистості

ТЕМА 5. Рефлексивно-почуттєвий розвиток.

Змістовий модуль 3.

Розвиток професійних навичок.

ТЕМА 6. Розвиток професійних навичок

Змістовий модуль 4.

Конструктивне мислення.

ТЕМА 7. Розвиток конструктивного мислення

**Рекомендовані джерела:**

**Основна:**

1. Гуменюк О. Є. Психологія Я-концепції: Навчальний посібник Тернопіль: Економічна думка, 2010. 310с.
2. Дідик Н.М. Тренінг особистісного зростання: навчальний посібник / уклад. Н.М. Дідик. Кам'янець - Подільський : Видавець Ковальчук О.В., 2023. 106 с.
3. Лефтеров В.О., Форманюк Ю.В., Третьякова Т.М. Теорія і практика психологічного тренінгу: методичні рекомендації для самостійної роботи здобувачів. Одеса: Фенікс, 2021. 44 с.
4. Теоретичні основи психологічного тренінгу: метод. рекомендації / М. Е. Білова. Одеса: Одес. нац. ун-т ім. І. І. Мечникова, 2021. 36 с
5. Федорчук В. М. Соціально-психологічний тренінг «Розвиток комунікативної компетентності викладача»: Навчально-методичний посібник. Кам'янець-Подільський: Абетка, 2013. 240с.

**Допоміжна**

6. Джонсон, Девід В. Соціальна психологія: тренінг міжособистісного спілкування [Пер. з англ. В. Хомика]. Київ.: Вид. дім «КМ Академія», 2003. 288с.
7. Занюк С. Мотивація та саморегуляція учня. Київ.: Главник. 2004. 96с. (Психол. інструментарій).
8. Осадько О. Технології психологічного консультування. Київ.: Ред. загальнопед. газ., 2005. 127с. (Б-ка „Шк.світу»).
9. Помиткин Е. О. Психологічне забезпечення духовного розвитку дитини: програми роботи з дітьми від 5 до 18 років Київ.: Шк. світ, 2008. 128 с. (Б-ка „Шкільного світу»).
10. Розов В. І. Психотехнології адаптивної саморегуляції стресу. // Практична психологія та соціальна робота. 2007. №8. С. 24–25.
11. Розов В. І. Психотехнології адаптивної саморегуляції стресу. // Практична психологія та соціальна робота. 2007. №10. С. 15–19.

**Рекомендовані курси для поглибленого вивчення дисципліни  
(неформальна освіта):**

<https://prometheus.org.ua/courses-catalog/>

<https://ed-era.com/courses/>

<https://www.enableme.com.ua/ua/article/najkrasi-bezkostovni-onlajn-kursi-dla-ukrainciv-11573>

**Система оцінювання результатів навчання:**

Результати навчальної діяльності здобувачів освіти оцінюються за 100-бальною шкалою в кожному семестрі окремо. За результатами поточного, модульного та семестрового контролів виставляється підсумкова оцінка за 100-бальною шкалою, національною шкалою та шкалою ECTS. Модульний контроль: кількість балів, які необхідні для отримання відповідної оцінки за кожен змістовий модуль упродовж семестру. Семестровий (підсумковий) контроль: виставлення семестрової оцінки здобувачам освіти, які опрацювали теоретичні теми, практично засвоїли їх і мають позитивні результати,

набрали необхідну кількість балів. Загальні критерії оцінювання успішності здобувачів освіти, які отримали за 4-бальною шкалою оцінки «відмінно», «добре», «задовільно», «незадовільно», подано в таблиці нижче. Кожний модуль включає бали за поточну роботу здобувача освіти на семінарських, практичних, лабораторних заняттях, виконання самостійної роботи, індивідуальну роботу, модульну контрольну роботу. Виконання модульних контрольних робіт здійснюється в режимі комп'ютерної діагностики або з використанням роздрукованих завдань. Реферативні дослідження та есе, які виконує здобувач освіти за визначеною тематикою, обговорюються та захищаються на семінарських заняттях. Модульний контроль знань здобувачів освіти здійснюється після завершення вивчення навчального матеріалу модуля.

**Накопичування рейтингових балів із навчальної дисципліни:  
РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ ЗДОБУВАЧІ ОСВІТИ НА ЗАЛІКУ**

Поточне тестування та самостійна робота																залік	сума
Змістовий модуль 1					Змістовий модуль 2				Змістовий модуль 3			Змістовий модуль 4			ІНДЗ		
T1	T2	T3	CP1	MK1	T4	T5	CP2	MK2	T6	CP3	MK4	T7	CP4	MK4		не більше 30	не більше 100
3	3	18	1,5	1,5	9	9	1,5	1,5	18	1,5	1,5	18	1,5	1,5	10		

T1, T2...T7 – теми змістових модулів.

CP – самостійна робота

MK – модульний контроль

\*- залік складається у випадку, коли здобувач освіти не набрав необхідну кількість балів для автоматичного заліку, або ж хоче підвищити свій бал.

**Оцінка за залік: шкала оцінювання національна та ECTS**

Оцінка за 100-бальною системою		Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS	
		залік		
<b>90 – 100</b>	<i>відмінно</i>	<i>зараховано</i>	<b>A</b>	<i>відмінно</i>
<b>82 – 89</b>	<i>добре</i>		<b>B</b>	<i>добре (дуже добре)</i>
<b>75 – 81</b>	<i>добре</i>		<b>C</b>	<i>добре</i>
<b>64 – 74</b>	<i>задовільно</i>		<b>D</b>	<i>задовільно</i>
<b>60 – 63</b>	<i>задовільно</i>		<b>E</b>	<i>задовільно (достатньо)</i>
<b>35 – 59</b>	<i>незадовільно</i>	<i>не зараховано</i>	<b>FX</b>	<i>незадовільно з можливістю повторного складання</i>
<b>1 – 34</b>	<i>незадовільно</i>		<b>F</b>	<i>незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни</i>

## **Політика курсу:**

### ***Політика дотримання академічної доброчесності***

Викладання навчальної дисципліни ґрунтується на засадах академічної доброчесності.

Порушеннями академічної доброчесності вважаються: академічний плагіат, фабрикація, фальсифікація, списування. За порушення академічної доброчесності здобувачі освіти можуть бути притягнені до такої академічної відповідальності: повторне проходження оцінювання (контрольна робота, іспит тощо); повторне проходження відповідного освітнього компонента освітньої програми, відрахування.

### ***Комунікаційна політика***

Здобувачі освіти повинні мати активовану пошту. Обов'язком здобувача освіти є перевірка один раз на тиждень (щонеділі) поштової скриньки та відвідування, перегляд інформації у Viber-групі, у розділі сповіщень на платформі Moodle. Протягом тижнів самостійної роботи обов'язком здобувача освіти є робота з дистанційним курсом «Тренінг особистісного зростання». Усі письмові запитання до викладачів стосовно курсу мають надсилатися на університетську електронну пошту кафедри.

### ***Політика щодо пропусків занять***

Здобувачі освіти мають відвідувати лекційні та практичні (семінарські) заняття. Відсутність на занятті може бути виправдана поважною причиною. Поважними причинами відсутності вважаються: хвороба, участь у Всеукраїнській студентській олімпіаді, Всеукраїнському конкурсі студентських наукових робіт чи будь-якому іншому заході, який можна віднести до заходів, що сприяють розвитку здобувачів освіти і поліпшенню іміджу університету (інституту/коледжу). При дистанційній чи змішаній формах організації освітнього процесу відвідуваність занять стає тотожною відвідуваності та активності здобувача освіти (виконанню завдань).

### ***Політика щодо виконання навчальних завдань пізніше встановленого терміну***

Здобувачі освіти мають виконувати всі навчальні завдання у встановлені терміни. Здобувач освіти, який не виконав ту чи іншу кількість навчальних завдань вчасно й хоче надолужити прогаяне, може звернутися по допомогу до викладача.

### ***Політика щодо оскарження оцінювання***

Якщо здобувач освіти не згоден із оцінюванням його знань, він може оскаржити виставлену викладачем оцінку в установленому порядку.

### ***Бонуси***

Здобувачі освіти, які регулярно відвідували лекції (мають не більше двох пропусків без поважних причин) та мають написаний конспект лекцій, отримують додатково 2 бали до результатів оцінювання / до підсумкової оцінки.

Силабус відповідає змісту ОПП «Соціальна робота» (а саме: відповідність назві дисципліни, кількості кредитів, формі підсумкового контролю, набору компетентностей і результатів навчання) спеціальності І10 «Соціальна робота та консультивання», яка пройшла процедуру рецензування стейкхолдерами.

Силабус затверджено на засіданні циклової комісії з соціально-економічних та загальноосвітніх дисциплін, протокол від «28» серпня 2025 р. № 1.

## **ПОГОДЖЕНО:**

Завідувач відділу  
освітньої діяльності

Хмельницького фахового коледжу \_\_\_\_\_

 Наталія ЛУЦКЕВИЧ

Голова циклової комісії  
соціально-економічних та  
загальноосвітніх дисциплін

 Олександр ГАЛКО