



## Силабус курсу Тренінг особистісного зростання

Ступінь вищої освіти - бакалавр  
Галузь знань – 23 Соціальна робота  
Спеціальність 231 Соціальна робота  
Освітньо-професійна програма – «Соціальна робота»

Рік навчання: II, Семестр: IV

Кількість кредитів: 5 Мова викладання: українська

### Керівник курсу

ПІП

к.п.н., доц. **Шафранський Володимир Васильович**  
доцент кафедри психології та соціальної роботи

Контактна інформація

V\_Shafran@ukr.net, +380984476425

### Опис дисципліни

Навчальна дисципліна «Тренінг особистісного зростання» покликана ознайомити студентів із загальними основами та методикою проведення тренінгу особистісного зростання як навчальною дисципліною та видом практичної діяльності психолога, показати можливості використання наукових та прикладних психологічних знань у сфері освіти, формувати початкові уміння та навички інформаційно-аналітичної діяльності в галузі практичної психології, розвивати професійне мислення, сприяти професійному самовизначенню та особистісному розвитку студентів. Об'єкт курсу – тренінг особистісного зростання як ефективний засіб розв'язання проблем спілкування, а його предмет – спрямованість на розкриття особистісного потенціалу та самореалізацію.

### Структура курсу

| № | Тема                                                                        | Результати навчання                                                                                                                                                                   | Завдання                   |
|---|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| 1 | Загальна характеристика психологічного тренінгу                             | Знати поняття «тренінг», «тренінг особистісного зростання», «соціально-психологічний тренінг». Значущість психологічного тренінгу. Основне завдання тренінгу особистісного зростання. | Складання структурних схем |
| 2 | Предмет, проблеми і методи дослідження професійної ідентичності працівників | Розуміти предмет, проблеми і методи дослідження професійної ідентичності працівників. Знати структурно-динамічний підхід до професійної ідентичності у науковій літературі.           | Дискусійне обговорення     |
| 3 | Група як важливий чинник психологічного тренінгу                            | Розкривати основні характеристики переваг групової форми роботи. Оцінювати ефективність проведення тренінгу.                                                                          | Тестові завдання           |
| 4 | Змістові, організаційні та методичні аспекти проведення тренінгів           | Розуміти суть соціально-психологічного навчання в умовах тренінгу. Змістові, організаційні і методичні аспекти ведення тренінгової групи.                                             | Реферативні повідомлення   |
| 5 | Характеристика основних                                                     | Знати методичні прийоми, які використовуються на                                                                                                                                      | Дискусійне                 |

|    |                                                              |                                                                                                                                                                                      |                          |
|----|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
|    | тренінгових методів і форм                                   | тренінгах, правила вибору методів тренінгу, основні основні тренінгові форми.                                                                                                        | обговорення              |
| 6  | Технологія ведення тренінгу професійної ідентичності         | Знати теоретичне і прикладне обґрунтування алгоритму складання програми тренінгу професійно-психологічного спрямування.                                                              | Тестові завдання         |
| 7  | Професійна ідентифікація в умовах тренінгу                   | Розкривати цільові аспекти використання тренінгу професійної ідентичності, механізми досягнення мети в умовах тренінгу професійної ідентичності.                                     | Дискусійне обговорення   |
| 8  | Особистість на шляху до особистісного зростання              | Розкривати психологічну структуру особистісного зростання. Знати значущість тренінгу особистісного зростання.                                                                        | Тестові завдання         |
| 9  | Організаційно-практичні аспекти та процес групового тренінгу | Розуміти вимоги та принципи до комплектування групи та структуру тренінгового заняття.                                                                                               | Дискусійне обговорення   |
| 10 | Тренінг комунікативної компетенції майбутніх працівників     | Розкривати види та динаміку міжособистісних відносин. Знати особливості тренінгу професійних комунікацій у практиці роботи працівника.                                               | Реферативні повідомлення |
| 11 | Професійна ідентичність та професійне зростання              | Розуміти суть особистісно-професійного розвитку людини в нових соціально-економічних умовах, трансформації особистості в тренінгах професійного зростання та способи її вимірювання. | Тестові завдання         |

### Літературні джерела

1. Активні форми взаємодії викладача і студентів у навчально-виховному процесі вищої школи: організаційно-методичні аспекти: навчально-методичний посібник для викладачів і наставників академічних груп / О. О. Дем'яненко. Біла Церква, 2019. 35 с.
2. Баранівський, В. Ф. Основи психології та педагогіки: посіб. для підгот. до іспитів / В. Ф. Баранівський, Л. Ф. Терещенко. Київ: Паливода А.В., 2018. 223 с.
3. Бідюк, І.А. Педагогічна психологія. Навчальний посібник / І.А. Бідюк, О.Д. Научитель. Харків: Нац. аерокосм. ун-т «Харк. авіац. ін-т». 2017. 57с.
4. Євтух М.Б. Педагогічна психологія: Підручник / М.Б. Євтух, Е.В. Лузік, Н.В. Ладугубець, Т.В. Ільїна. Київ: в-во Кондор, 2019. 420 с.
5. Єгорова Т. Д. Ефективна комунікація: публічний виступ: навч. посіб. Київ: НАДУ, 2018. 164 с.
6. Жаворонкова Г.В., Скібіцький О.М., Сівашенко Т.В. Управління конфліктами: навч. посіб. Київ : Каравела, 2018. 318с.
7. Запобігання та протидія проявам насильства: діяльність закладів освіти. Навчально-методичний посібник/ Андрєєнкова В.Л., Байдик В.В., Войцях Т.В., Калашник О.А. та ін. Київ: ФОП Нічога С.О. 2020. 196 с.
8. Застосування діагностичних мінімумів в діяльності працівників психологічної служби: метод. рек. / авт.-упор.: В. М. Горленко, В. Д. Острова, Н. В. Сосновенко, І. І. Ткачук ; за заг. ред. В. Г. Панка. Київ: УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2018. 106 с.
9. Зливков В.Л., Лукомська С.О. Теорія та практика психологічних тренінгів. К.; Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2019. 209 с.
10. 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.

11. Методика проведення тренінгів з розвитку професійної компетентності андрагогів: методичні рекомендації / Баніт О. В., Коваленко О. Г. Київ: ІПООД імені Івана Зязюна НАПН України, 2022. 104 с.
12. Методичні рекомендації з проведення тренінгових занять для підготовки освітнього персоналу до розвитку організаційної культури в умовах соціальної напруженості / Л.М. Карамушка, О.В. Креденцер, К.В.Терещенко та ін.; за ред. Л.М. Карамушки. К. : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2018. 49 с.
13. О. Хлівна, Я. Хлівний Тренінг як засіб динамічного навчання та розвитку особистості. *Особистість і суспільство: методологія та практика сучасної психології: матеріали VIII Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (10-14 травня 2021 року)* / за заг. ред. Я.О.Гошовського, О.В.Лазорко, Т.І.Дучимінської, А.В.Кульчицької, А. Б.Мудрик, Т. В. Федотової. Луцьк : ПП Іванюк В. П., 2021. 132 с.
14. Теоретичні основи психологічного тренінгу: метод. рекомендації / М. Е. Білова. Одеса: Одес. нац. ун-т ім. І. І. Мечникова, 2021. 36 с.
15. Тренінги з розвитку професійної компетентності андрагогів: практичний посібник / Авт. кол.: Баніт О. В., Коваленко О. Г., Котирло Т. В., Піддячий В. М., Самко А. М., Шарошкіна Н. Г. Київ: ІПООД імені Івана Зязюна НАПН України, 2021. 407 с.
16. Тренінгове навчання в закладі вищої освіти: навчально-методичний посібник / М. В. Афанасьєв, Г. А. Полякова, Н. Ф. Романова та ін.; за заг. ред. професора М. В. Афанасьєва. Харків : ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2018. 323 с.
17. Федорчук В. М. Тренінг особистісного зростання.: навч. Посібн. / В. М. Федорчук Київ: Центр учбової літератури. 2017. 250 с.
18. Хейден Дж. Міф про мотивацію. Як налаштуватися на перемогу. Перекл. Асташов О. Київ: Наш Формат, 2019. 192 с.
19. Шафранський В.В. Предиктори розвитку творчих спроможностей майбутніх фахівців. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія*. Харків. 2021. Вип. 64. С. 147-157.
20. Шафранський В.В., Колісник М.І. Тренінг розвитку невербальної креативності. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія*. Харків. 2022. Вип. 66. С. 376-388.
21. Sibeko G, Milligan PD, Roelofse M, Molefe L, Jonker D, Ipser J, et al. Piloting a mental health training programme for community health workers in South Africa: an exploration of changes in knowledge, confidence and attitudes. *BMC Psychiatry*. 2018;18:191.
22. Zawadzka A. M. Psychologia zarządzania w organizacji. Warszawa : Wydawnictwo Naukowe PWN, 2021.

### Інтернет-ресурси

23. Бібліотека ім. Л. Канищенка Західноукраїнського національного університету. URL: <http://library.wunu.edu.ua/index.php/uk/>
24. Вправи для розвитку міжпівкульної взаємодії. (2020). [Електронний ресурс]. URL: <http://autta.org.ua/ua/materials/material/Vpravi-dlya-rozvitku-m-zhp-vkulnoi-vzaiemod-i/>
25. Гніда Т., Лунченко Н., Луценко Ю. Настільна книга тренера з питань пробації: практичний посібник / авт. кол. Т. Б. Гніда, Н. В. Лунченко, Ю. А. Луценко; заг. ред. Ю. А. Луценка. Біла Церква: Час Змін Інформ, 2021. 88 с. URL: [https://lib.iitta.gov.ua/728931/1/%D0%9C%D0%B0%D0%BA%D0%B5%D1%82\\_%D0%9F%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/728931/1/%D0%9C%D0%B0%D0%BA%D0%B5%D1%82_%D0%9F%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA.pdf)
26. Грант-Галворсон Г. Успішні. Як ми досягаємо мети / Перекл. Павленко І. Київ: Наш Формат, 2019. 256 с. URL: <https://nashformat.ua/products/uspishni.-yak-my-dosyagaemo-mety-709290>
27. Національна бібліотека України імені В.І. Вернадського. URL: <http://www.nbuv.gov.ua>
28. Ніколаєв Л. Навчання дорослих з використанням тренінгових технологій: психологічні аспекти. С. 2. URL: <https://jrnl.nau.edu.ua/index.php/VisnikPP/article/view/15034>
29. Психологіс – енциклопедія [практичної психології](http://psychologis.com.ua/). URL: <http://psychologis.com.ua/>
30. Синхронізація півкуль головного мозку. Вправи та практики активації. (2020). URL: <https://yak-zrobyty.in.ua/sinxronizaciya-pivkul-golovnego-mozku-vpravi-ta-praktiki-aktivacii/>

## Політика оцінювання

- **Політика щодо дедлайнів та перескладання:** Роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку (-20 балів). Перескладання модулів відбувається із дозволу деканату за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).
- **Політика щодо академічної доброчесності:** Списування під час контрольних робіт та екзаменів заборонені (в т.ч. із використанням мобільних девайсів). Мобільні пристрої дозволяється використовувати лише під час он-лайн тестування (наприклад, програма Kahoot).
- **Політика щодо відвідування:** Відвідування занять є обов'язковим компонентом оцінювання, за яке нараховуються бали. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, міжнародне стажування) навчання може відбуватись в он-лайн формі за погодженням із керівником курсу.

## Оцінювання

Остаточна оцінка за курс розраховується наступним чином:

| Модуль 1                                                                                               |                                                  | Модуль 2                                                                                      | Модуль 3                                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 40%                                                                                                    | 40%                                              | 5%                                                                                            | 15%                                                                                             |
| Поточне оцінювання                                                                                     | Модульний контроль                               | Тренінг                                                                                       | Самостійна робота                                                                               |
| Визначається як середнє арифметичне з оцінок, отриманих під час занять (7 занять, 11 тем – 11 оцінок). | Підсумкова письмова робота, яка охоплює всі теми | Визначається як середнє арифметичне з оцінок, отриманих за виконані завдання під час тренінгу | Визначається як середнє арифметичне з оцінок, отриманих за виконані завдання самостійної роботи |

### Поточне опитування (40%)

90–100 балів – у повному обсязі володіє матеріалом курсу, вільно, логічно та аргументовано викладає його під час дискусій та обговорень, демонструє глибоке розуміння феноменів особистісного зростання, групової динаміки, комунікативних процесів; активно бере участь у тренінгових вправах.

75–89 балів – достатньо повно засвоїв матеріал, але у викладі окремих питань бракує глибини; припускається поодинокі несуттєві помилок; бере активну участь у більшості завдань.

65–74 бали – відтворює основний зміст тем, але без належної аргументації, аналізу та узагальнення; допускає суттєві неточності; бере участь у завданнях переважно репродуктивно.

60–64 бали – має фрагментарні знання з курсу; відповіді поверхові, непослідовні; проявляє недостатню активність у тренінгу.

1–59 балів – не володіє навчальним матеріалом, не розкриває зміст питань, у тренінгових завданнях участі не бере.

### Модульний контроль (40%)

Виконується у формі **письмової підсумкової роботи** (тести, теоретичні та практичні питання).

90–100 балів – глибоке та системне опрацювання матеріалу, повне виконання завдань, логічне й науково обґрунтоване розкриття тематики, застосування методів аналізу тренінгових процесів.

75–89 балів – виконання завдань у цілому правильне, але окремі аспекти розкриті поверхово; допускаються незначні неточності; робота містить аргументовані приклади з практики.

65–74 бали – відповіді неповні, без належного обґрунтування; припускається суттєвих помилок у поясненні понять чи тренінгових методик.

60–64 бали – завдання виконано частково; відповіді фрагментарні, недостатньо обґрунтовані; демонструється слабе розуміння змісту дисципліни.

1–59 балів – робота виконана формально або не виконана.

#### **Тренінг (15%)**

90–100 балів – активно та творчо бере участь у всіх вправах («Автобус», «Дзеркало», «Втеча з в'язниці» тощо), вільно застосовує здобуті знання у практичних ситуаціях, виявляє здатність до саморефлексії та конструктивного зворотного зв'язку.

75–89 балів – загалом активно працює в групі, але окремі завдання виконує поверхово; виявляє належну комунікативність і креативність із незначними недоліками.

65–74 бали – бере участь у тренінгу, але без глибокого аналізу й самостійності; підходи здебільшого репродуктивні; допускає неточності у виконанні завдань.

60–64 бали – виявляє низьку активність, виконує завдання формально, без творчості й аргументації.

1–59 балів – не бере участі у тренінгових вправах або суттєво порушує їх виконання.

#### **Самостійна робота (15%)**

(«Портфоліо», індивідуальні програми особистісного зростання, схеми, розробка тренінгових вправ)

90–100 балів – робота повністю відповідає вимогам, містить елементи власних досліджень, глибокі саморефлексії, творчий підхід до розробки тренінгових програм.

75–89 балів – завдання виконані в основному правильно, але з окремими недоліками; робота свідчить про достатній рівень засвоєння матеріалу, містить індивідуальні напрацювання.

60–74 бали – завдання виконані частково або поверхово; наявні значні помилки; рівень опанування матеріалу недостатній.

1–59 балів – завдання не виконані або виконані формально; відсутні авторські ідеї чи напрацювання

#### **Залік з дисципліни «Тренінг особистісного зростання»**

Залік має комплексний характер і включає:

1. Тестові завдання (30 питань, по 1 балу кожне).
2. Практичне завдання (**тренінгова вправа/кейс**) – оцінюється від 0 до 30 балів.
3. Теоретичні питання (2 проблемних питання, по 20 балів кожне).

#### **Критерії оцінювання:**

##### **1. Тести (максимум 30 балів)**

1 бал – правильна відповідь.

0 балів – неправильна відповідь.

##### **2. Практичне завдання (максимум 30 балів)**

20–30 балів – у повному обсязі володіє методикою проведення тренінгових вправ, правильно організовує діяльність, інтерпретує результати, демонструє високий рівень самостійності та креативності.

10–19 балів – у достатньому обсязі виконує завдання, але частково припускається помилок, відповіді фрагментарні, інтерпретація результатів поверхова.

1–9 балів – завдання виконано частково, із суттєвими неточностями, відсутнє обґрунтування результатів, низький рівень практичної підготовки.

##### **3. Теоретичні питання (2 × 20 = максимум 40 балів)**

15–20 балів – у повному обсязі володіє навчальним матеріалом, логічно та аргументовано викладає теоретичні засади тренінгу, демонструє глибоке розуміння понять «професійна ідентичність», «особистісне зростання», «групова динаміка».

8–14 балів – матеріал засвоєно частково, відповіді фрагментарні, аргументація поверхова, допускаються неточності у термінології чи тлумаченні тренінгових методів.

1–7 балів – відповідь нечітка, містить суттєві помилки, не розкриває зміст питання.

#### **Підсумкова оцінка за залік (100 балів):**

Тести – 30 балів

Практичне завдання – 30 балів

Теоретичні питання – 40 балів

Таким чином, студент має продемонструвати поєднання теоретичних знань, практичних навичок тренінгової діяльності та здатність до самостійного аналізу й рефлексії.

Шкала оцінювання студентів:

| ECTS | Бали   | Зміст                                          |
|------|--------|------------------------------------------------|
| A    | 90-100 | відмінно                                       |
| B    | 85-89  | добре                                          |
| C    | 75-84  | добре                                          |
| D    | 65-74  | задовільно                                     |
| E    | 60-64  | достатньо                                      |
| FX   | 35-59  | незадовільно з можливістю повторного складання |
| F    | 1-34   | незадовільно з обов'язковим повторним курсом   |