МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Львівський національний університет імені Івана Франка
Філософський факультет
Кафедра психології

Затверджено
На засіданні кафедри психології
Філософського факультету
Львівського національного університету імені
Івана Франка (протокол № 11 від 03 лютого
2025 р.)
Завідувач кафедри _____
проф. Грабовська С.Л.

Силабус з навчальної дисципліни «Тренінг соціальних компетенцій (Soft Skills)», що викладається в межах ОПП «Психологія» другого (магістерського) рівня вищої освіти для здобувачів зі спеціальності 053 «Психологія»

2024-2025 навчальний рік набору на 1 курс
Дисципліна викладатиметься на у 1 та 2 семестрах, 2024-2025 н. р.

Львів 2024

Назва курсу	Тренінг соціальних компетенцій
Адреса викладання курсу	Головний корпус, вул. Університетська, 1.
Факультет та кафедра, за якою закріплена дисципліна	Філософський факультет, кафедра психології
Галузь знань, шифр та назва спеціальності	Галузь знань: 0301 – соціально-політичні науки Спеціальність: 053 – Психологія
Викладач курсу	Асистент кафедри психології філософського факультету Мусаковська Олена Михайлівна
Контактна інформація викладачів	Mob.: 0631571429 e-mail: olena.musakovska@lnu.edu.ua сторінка: https://filos.lnu.edu.ua/employee/musakovska-olena-mykhaylivna
Консультації по курсу відбуваються	Консультації: за планом, в день проведення консультацій у поточному семестрі
Сторінка курсу	https://e-learning.lnu.edu.ua/course/view.php?id=3629
Інформація про курс	Дисципліна «Тренінг соціальних компетенцій» є нормативною дисципліною з спеціальності “Психологія” для освітньої програми магістрів, яка викладається в I-II семестрах в обсязі 3 кредитів (за Європейською Кредитно-Трансферною Системою ECTS).
Коротка анотація курсу	Курс спрямований на розвиток академічних і соціальних компетенцій у студентів. Складається із 16 практичних інтерактивно-тренінгових занять, на яких студенти набувають навичок ефективного, незалежного, впевненого і цілеорієнтованого навчання завдяки розвитку самоменеджменту, критичного і рефлексивного мислення, навичок презентації і ведення академічних дебатів, а також групової роботи і пірінгової підтримки. Впродовж курсу передбачено складання власного академічного портфоліо, що складається із есе, презентацій, спільного проєкту, конспекту участі в академічних дебатах та плану особистого розвитку студента, що дає можливість самостійно відслідковувати прогрес і досягнення цілей в особистісній, академічній і професійній сферах. Очікуваним результатом курсу є сформовані компетенції ефективного міжособистісного спілкування, організаційні навички і навички розв'язання академічних і комунікативних проблем. В результаті проходження курсу студенти вчаться розуміти відповідальність за результат власного навчання, застосовувати рефлексивні практики для розуміння процесу власного навчання,розставляти пріоритети у виконанні завдань, формулювати і оцінювати власні цілі і мотивацію їх досягнення, чітко і точно комунікувати з авдиторією, грамотно реагувати на конструктивну критику і правильно надавати зворотній зв'язок іншим, працювати в команді і вести команду для реалізації спільних цілей. Формування перелічених компетенцій сприяє ефективності розвитку студентів в особистісній, академічній і професійній сферах.

Мета та цілі курсу	Метою вивчення нормативної дисципліни «Тренінг соціальних компетенцій» — сформувати у студентів навички критичного мислення, рефлексивного мислення, активного слухання, презентаційні та інші навички, що є основою розвитку студентів в особистісній, академічній і професійній сферах. Цілі курсу: - ознайомити студентів із основними навичками, необхідними для успішного розвитку в особистісній, академічній і професійній сферах; - ознайомити студентів із алгоритмами формування соціальних компетенцій; - за допомогою виконання практичних завдань закласти основи формування навичок критичного мислення, рефлексивного мислення, активного слухання, презентаційних та іншихнавичок; закласти основи розуміння відповідальності за результат власного навчання, особистого та професійного розвитку.
Література для вивчення дисципліни	1. Ленсіоні П. Ідеальний командний гравець. Як розпізнати й розвинути три основні якості / Пер. Роман Клочко. Харків: Клуб Сімейного Дозвілля, 2017. 192с. 2. Матійків І. М. Тренерська майстерність. Практикум для тренерів: метод. посіб. Львів: СПОЛОМ, 2021. 224 с. 3. Матійків І. М. Тренерська майстерність: теорія і практика Технологія проведення тренінгів: метод. посіб. Львів: СПОЛОМ, 2021. 280 с. 4. Штепа О. С. Самоменеджмент (самоорганізування особистості): навч. посібник. Львів: ЛНУімені Івана Франка, 2012. 362 с. 5. Bishof, A., Bishof, K. (2003). Selfmanagement. – Rudolf HaybeVerlag,Federal Republic of Germany, Freibyrg. 6. Boud, D. (2001). Making the move to peer learning. In Boud, D., Cohen, R. & Sampson, J. (Eds.) (2001). Peer Learning in Higher Education: Learning from and with each other. London: Kogan Page (now Routledge), 1-20. URL: https://www.researchgate.net/publication/309967818_Making_the_Move_to_Peer_Learning [accessed Feb 04 2024]. 7. Bradbury, A. (2010) Successful presentation skills (4th ed.), Kogan Page. 8. Brandler, S., Roman, C. (2015) Group Work: Skills and Strategies for Effective Interventions (3rd ed.) Routledge. https://doi.org/10.4324/9781315764115 9. Bretzing, B.H., Kulhary, R.W. (1979). NoteTaking and Depth of Processing. Contemporary Educational Psychology 4. https://doi.org/10.1016/0361-476X%2879%2990069-9 10. Brockbank, A., McGill, I. (2007). Facilitating reflective learning in higher education. 2Nd edition. Maidenhead: Open University Press McGraw-Hill. 11. Burke, D., Pieterick, J. (2010). Giving students effective written feedback. Open University Press. 12. California High School Speech Association. (2004). Speaking Across the Curriculum: Practical Ideas for Incorporating Listening and

Speaking Into the Classroom. IDEA Press.
13. Cavallaro, F. & Tan, K. (2006). Computer-mediated peer-to-peer mentoring. AACE Journal, 14(2),129–138.
14. Cottrell, S.. (2013) The study skills handbook (4rd ed.), Palgrave. Macmillan.
15. Emden, J., Becker, L. (2010) Presentation skills for students (2nd ed), Palgrave Macmillan.
16. Eraut, M. (2004). Learning to change and/or changing to learn. Learning in Health and Social Care, 3 (3): 111-117. https://doi.org/10.1111/j.1473-6861.2004.00073.x
17. Galegher, J., Kraut, R., Egido C. (2014) Intellectual Teamwork: Social and Technological Foundations of Cooperative Work. Psychology Press.
18. Halan, Y. C. (2005). Managing TIME, New dawn press, Inc., UK-USA-India.– Sterling Publishers Pvl. Ltd.
19. Jaques, D. (2000) Learning in Groups: A Handbook for ImprovingGroup Work, Psychology Press.
20. Kumar, A. (2007) Personal, Academic and Career Development in Higher Education – SOARing to Success, Routledge. https://doi.org/10.4324/9780203938348
21. Laal, M. and Ghodsi, S. M. (2012). Benefits of collaborative learning. Procedia - Social and Behavioral Sciences 31, 486 – 490.
22. Lamri, J. and Todd L. (2023). Reconciling Hard Skills and Soft Skills in a Common Framework: The Generic Skills Component Approach. Journal of Intelligence, 11: 107. https://doi.org/10.3390/jintelligence11060107
23. McIntyre, S. (1992). Lecture notetaking, information-processing, and academic achievement. Journal of College Reading and Learning, 25, 7–17.
24. Moon, J. (1999) Reflection in Learning and Professional Development: Theory and Practice. Kogan Page.
25. Moss, B. (2015). Communication skills for health and social care (3rd ed). Sage.
26. Nichols, M.P. & Straus, M.P. (2021). The Lost Art of Listening (3rd ed). How Learning to Listen Can Improve Relationships. Guilford.
27. Noroozi, O., Wever, B. De (Eds.). (2023). The Power of Peer Learning Fostering Students' Learning Processes and Outcome. Springers. https://doi.org/10.1007/978-3-031-29411-2
28. Novak, J. D., Cañas, A. J. The Theory Underlying Concept Maps and How to Construct and Use Them Technical. Report IHMC CmapTools 2006-01 Rev 01-2008, Florida Institute for Human and Machine Cognition, 2008, URL: http://cmap.ihmc.us/Publications/
29. Ogden, P., Fisher, J. (2015).Sensorimotor Psychotherapy. Interventions for Trauma and Attachment. W.W. Norton & Company Ltd.
30. Reason, R. D., Barefoot, B. O. (Betsy O., & Kinzie, J. (Jillian L.). (2013). Developing and assessing personal and social responsibility in college : new directions for higher education, number 164. Wiley Periodicals.
31. Rheede - Oudtshoorn, van G. P., Hay D. (2004) Group work in higher education: a mismanaged evil or a potential good. http://dx.doi.org/10.4314/sajhe.v18i2.25459
32. Shah J. Y., Gardner W. L. (Eds.). (2008). Handbook of

	motivation science, New York, The Guilford Press. 33. Starkey, L. (2004). Critical thinking skills success. LearningExpress, LLC. 34. Tierney, W. G. & Colyar, J. E. (2005). The role of peer groups incollege preparation programs. In W. G. Tierney, Z. B. Corwin, & J. E. Colyar (Eds.). Preparing for college Albany: StateUniversity of New York Press, pp. 49-68. 35. Wolvin, E., Coakley, C.G. (1996). Listening. Dubuque, IA: Brown &Benchmark. 36. Zimmerman, A. (2006). PIVOT: How One Turn In Attitude Can Lead To Success. Peak Performance Publishers.
Тривалість курсу	90 год.
Обсяг курсу	32 години аудиторних практичних занять. 58 годин самостійної роботи.
Очікувані результати навчання	Після завершення цього курсу студент буде: **Знати:** 1. зміст соціальних компетенцій, необхідних для успішного розвитку в особистісній, академічній і професійній сферах; 2. техніки і методи формування соціальних компетенцій; 3. сучасні психологічні теорії, що стосуються розвитку соціальних компетенцій (теорії мотивації, теорії самоменеджменту, тайм-менеджменту тощо). **Вміти:** 1. користуватися алгоритмами формування соціальних компетенцій; 2. мати сформовані основи ряду соціальних компетенцій, як-от навичок активного слухання, надання і отримання зворотнього зв'язку, публічного виступу тощо; за допомогою навичок рефлексивного мислення аналізувати власну діяльність з метою виявлення її слабких сторін, над якими варто надалі працювати.
Ключові слова	Критичне мислення, рефлексивне мислення, публічний виступ, академічні дебати, командна робота і підтримка, активне слухання, зворотній зв’язок.
Формат курсу	Очний / дистанційний.
	Проведення практичних занять та консультацій для кращого розуміння тем.
Теми	Доцільно подавати у формі СХЕМИ КУРСУ**
Підсумковий контроль, форма	Залік в кінці курсу.
Пререквізити	Для вивчення курсу студенти потребують базових знань з дисциплін “Загальна психологія”, “Соціальна психологія”, “Психодіагностика”, “Практикум із загальної психології”.
Навчальні методи та техніки, які будуть використовуватися під час викладання курсу	Презентації, колаборативне навчання (форми – групові проєкти, спільні розробки), дискусія.
Необхідне обладнання	Мультимедійний проектор.

Критерії оцінювання (окремо для кожноговиду навчальної діяльності)	Оцінювання проводиться за 100-бальною шкалою. Бали нараховуютьсяза наступним співвідношенням: • виконання індивідуальних завдань та участь у спільних проєктах: 80% семестрової оцінки; максимальна кількість балів 80. • робота студента під час практичних занять: 20% семестрової оцінки. Максимальна кількість балів 20. Підсумкова максимальна кількість балів 100. **Письмові роботи:** Очікується, що студенти виконають декілька видів письмових і усних робіт (рефлексивне есе, вирішення кейсу, презентаційний виступу на визначену тему, роботанад спільним проєктом). **Академічна доброчесність**: Очікується, що роботи студентів будуть їх оригінальними дослідженнями чи міркуваннями. Відсутність посилань на використані джерела, фабрикування джерел, списування, втручання в роботу інших студентів становлять, але не обмежують, приклади можливої академічної недоброчесності. Виявлення ознак академічної недоброчесності вписьмовій роботі студента є підставою для її незарахуванння викладачем, незалежно від масштабів плагіату чи обману. **Відвідання занять** є важливою складовою навчання. Очікується, що всі студенти відвідають усі практичні зайняття курсу. Студенти мають інформувати викладача про неможливість відвідати заняття. У будь-якому випадку студенти зобов'язані дотримуватися усіх строків визначених для виконання усіх видів письмових робіт, передбачених курсом.
	Література. Уся література, яку студенти не зможуть знайти самостійно, буде надана викладачем виключно в освітніх цілях без права її передачі третім особам. Студенти заохочуються до використання також й іншої літератури та джерел, яких немає серед рекомендованих. **Політика виставлення балів.** Враховуються бали набрані напоточному тестуванні, а також бали за самостійну роботу. При цьому обов'язково враховуються присутність на заняттях та активність студента під час практичного заняття; недопустимість пропусків та запізнень на заняття; користування мобільним телефоном, планшетом чи іншими мобільними пристроями під час заняття в цілях непов'язаних з навчанням; списування та плагіат; несвоєчасне виконання поставленого завдання і т. ін. Жодні форми порушення академічної доброчесності не толеруються.

Питання до заліку.	Максимальна кількість балів, яку студент може отримати за залік у першому та другому семестрі, становить 100 балів. Залік виставляється у кінці другого семестру. Оцінка за залік — це сума балів за роботу над індивідуальними завданнями (1-4 у 1 семестрі; 5-9 у 2 семестрі): 1) критичний аналіз статті – 10, 2) рефлексія на власний виступ – 10, 3) аналіз академічних дебатів – 10, 4) участь в дебатах – 5, 5) рефлексія розвитку навичок активного слухання – 5, 6) рефлексія навичок самоменеджменту – 5, 7) аналіз етики пірингової підтримки – 5, 8) робота над спільним проєктом – 15, 9) написання рефлексивного есе про власний досвід проходження курсу – 15. Ще 8 балів відводяться на активність студента та виконання завдань на практичних заняттях. Модульні контрольні роботи (проводиться в письмовій формі, у формі відкритих або тестових запитань) (6 балів х 2 = 12 балів)
Опитування	Анкету-оцінку з метою оцінювання якості курсу буде надано по завершенню курсу.

*** Схема курсу*

Тиж. / дата / год.	Тема, план, короткі тези	Форма діяльності (заняття)* *лекція, самостійна, дискусія, групова робота)	Література.*** Ресурси в інтернеті	Завдання, год	Термін виконання
Модуль 1. Розвиток академічних навичок: критичний аналіз інформації і представлення власних аргументів.					
06.09.2024 4 год	**ТЕМА 1.1. Поняття соціальних компетенцій. Розвиток критичного мислення** Визначення соціальних компетенцій. Цілі практики соціальних компетенцій. Критичне мислення як ключова навичка в інформаційному суспільстві. Елементи критичногомислення. Тестування власних навичок критичного мислення.	Практичне заняття	2, 3, 22, 20, 33	Підготовка до практичного заняття, виконання завдань 3,63 год	1 тиждень
20.09.2024 2 год	**ТЕМА 1.2. Поняття соціальних компетенцій. Розвиток критичного мислення** Значення соціальних компетенцій для студента і майбутнього фахівця. Ситуації і цілі застосування навичок критичного мислення. Аналіз прикладів критичного мислення. Алгоритми критичного аналізу інформації. Практика критичного розбору статей.	Практичне заняття	28, 33	Підготовка до практичного заняття, виконання завдань 3,63 год	3 тиждень
04.10.2024 2 год	**ТЕМА 2. Рефлексивне мислення** Визначення рефлексивного мислення. Цілі рефлексивного мислення. Моделі рефлексивного мислення. Ситуації застосування рефлексивного мислення. Приклади писемного рефлексивного мислення. Цілі застосування рефлексивного мислення. Визначення власного рівня рефлексивного мислення в залежності від ситуації. Практика різних способів рефлексивного мислення. Роль зворотнього зв'язку у рефлексивному мисленні	Практичне заняття	10, 16, 24	Підготовка до практичного заняття, виконання завдань 3,63 год	5 тиждень

	зворотнього зв'язку у рефлексивному мисленні.				
18.10.2024 2 год	**ТЕМА 3.1. Презентаційні навички** Визначення поняття. Підготовка до виступу. Структура виступу: правило трьох тез. Контроль часу: як розрахувати час презентації чи виступу. Як розрахувати час на підготовку виступу. Підготовка тексту чи тез виступу.	Практичне заняття	15, 32	Підготовка до практичного заняття, виконання завдань 3,63 год	7 тиждень
01.11.2024 2 год	**ТЕМА 3.2. Презентаційні навички** Форми мовлення. Вербальне мовлення: голос, інтонація, лексика. Невербальне мовлення: зоровий контакт, мова тіла, жести. Врахування середовища і обставин виступу: послідовність доповідачів, розмір авдиторії, освітлення, гучність, технічне оснащення. Взаємодія з авдиторією. Робота з тривожністю. Відповіді на запитання. Зворотній зв'язок.	Практичне заняття	7, 32	Підготовка до практичного заняття, виконання завдань 3,63 год	9 тиждень
15.11.2024 2 год	**ТЕМА 4.1. Академічні дебати** Поняття про академічнідебати. Формати академічнихдебатів. Сторони дебатів.Психологічні складовіуспішних дебатів. Алгоритми швидкого конспектування підчас дебатів.	Практичне заняття	23	Підготовка до практичного заняття, виконання завдань 3,63 год	11 тиждень
29.11.2024 2 год	**ТЕМА 4.2. Академічні дебати** Формати академічних дебатів. Участь у дебатах на визначену тему.	Практичне заняття	9, 25	Підготовка до практичного заняття, виконання завдань 3,63 год	13 тиждень
Модуль 2. Розвиток навичок проєктної роботи: роль навичок самоорганізації у командній роботі, навички надання зворотнього зв'язку і партнерської підтримки.					
19.02.2025 2 год	**ТЕМА 5.1. Активне слухання. Розвиток навичок зворотнього зв'язку** Що таке активне слухання і для його роль у власному досвіді. Роль емпатії в активному слуханні. Алгоритм тренування активного слухання. Визначення зворотнього зв'язку. Роль зворотнього зв'язку у комунікації. Позитивний і негативний фідбек. Правила негативного фідбеку. Реакція на негативний фідбек.	Практичне заняття	11, 26, 35	Підготовка до практичного заняття, виконання завдань 3,63 год	2 тиждень

05.03.2025 2 год	**ТЕМА 5.2. Активне слухання. Розвиток навичок зворотнього зв'язку** Алгоритм тренування активного слухання. Тренування навичок активного слухання. Практична робота із власним досвідом негативного зворотнього зв'язку. Роль емоцій у негативному фідбеку. Практика формулювання негативного зворотнього зв'язку.	Практичне заняття	12, 35	Підготовка до практичного заняття, виконання завдань 3,63 год	4 тиждень
19.03.2025 2 год	**ТЕМА 6.1. Навички самоменеджменту** Визначення поняття. Поняття самомотивації. Теорії мотивації і поведінки. Техніки самомотивації. Навички самостійної роботи (без зовнішнього контролю): незалежність, самопокладання, ініціативність. Навички концентрації уваги. Відповідальність: модель п'яти кроків. Локус контролю. Відповідальність і свобода. Шляхи і причини уникнення відповідальності	Практичне заняття	4, 29, 30, 32	Підготовка до практичного заняття, виконання завдань 3,63 год	6 тиждень
02.04.2025 2 год	**ТЕМА 6.2. Навички самоменеджменту** Постановка цілей: вступ до процесу. Теорія постановки цілей. Тайм-менеджмент: визначення поняття. Техніки тайм-менеджменту.	Практичне заняття	5, 14, 36	Підготовка до практичного заняття, виконання завдань 3,63 год	8 тиждень
16.04.2025 2 год	**ТЕМА 7.1. Взаємодія у групі: пірингова підтримка** Визначення поняття. Взаємодія у групі і її зв'язок з ефективністю групи (академічної зокрема). Поняття горизонтальної підтримки у навчанні і роботі. Методи горизонтальної підтримки.	Практичне заняття	8, 19	Підготовка до практичного заняття, виконання завдань 3,63 год	10 тиждень
30.04.2025 2 год	**ТЕМА 7.2. Взаємодія у групі: пірингова підтримка** Емпірична основа горизонтальної підтримки. Роль лідера у горизонтальній підтримці. Роль самоврадування у горизонтальній підтримці. Техніки горизонтальної підтримки.	Практичне заняття	17, 31	Підготовка до практичного заняття, виконання завдань 3,63 год	12 тиждень
14.05.2025 2 год	**ТЕМА 8.1. Робота в команді** Поняття групи і поняття команди. Переваги командної роботи. Виклики командної роботи і шляхи їх подолання.	Практичне заняття	1, 6, 21	Підготовка до практичного заняття, виконання завдань 3,63 год	14 тиждень
28.05.2025 2 год	**ТЕМА 8.2. Робота в команді** Формування команд. Кількість членів і ролі. Техніки і стратегії ефективної команди. Командна взаємодія: як досягнути успіху.	Практичне заняття	13, 34	Підготовка до практичного заняття, виконання завдань 3,63 год	16 тиждень