


Бердянський державний педагогічний університет
Кафедра прикладної психології та логопедії

ЗАТВЕРДЖУЮ”

Завідувач кафедри

 Олена СТАРИНСЬКА

“27” серпня 2025 року

РОБОЧА ПРОГРАМА ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТУ
підготовки здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти

ОК 01
РОЗВИТОК ПОТЕНЦІАЛУ
ОСОБИСТОСТІ ТА ГРУПИ
(назва освітнього компоненту)

Спеціальність: 110 Соціальна робота та консультування
(шифр і назва спеціальності)

Освітньо-професійна програма: Поствоєнна соціально-психологічна реінтеграція
(назва освітньої програми)

Факультет дошкільної, спеціальної та соціальної освіти
(назва факультету)

Запоріжжя, 2025

Робоча програма ОК «Розвиток потенціалу особистості та групи» для здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності І10 Соціальна робота та консультивання
(код і назва спеціальності)

Освітньо-професійної програми «Поствоєнна соціально-психологічна реінтеграція»

Розробник: Наталя Юріївна Цибуляк доцент кафедри прикладної психології та логопедії, к. психол. н.

Робоча програма оновлена з урахуванням проведення занять за змішаним навчанням та (або) з використанням технологій дистанційного навчання, затверджена на засіданні кафедри прикладної психології та логопедії (Протокол №6-1 від 09.02.2021 р.)

Робочу програму погоджено проектною групою освітньої програми «Поствоєнна соціально-психологічна реінтеграція» та схвалено на засіданні кафедри прикладної психології та логопедії від “27” серпня 2025 року (протокол № 1)

Завідувач кафедри
прикладної психології та логопедії


(підпис)

(Олена СТАРИНСЬКА)
(прізвище та ініціали)

Гарант освітньо-професійної програми
«Поствоєнна соціально-психологічна реабілітація»


(підпис)

(Анастасія ПОПОВА)
(прізвище та ініціали)

1. Опис освітнього компоненту

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітня програма, освітній ступінь	Характеристика ОК	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 3 Модулів – 1	Галузь знань <u>I Охорона здоров'я та соціальне забезпечення</u> (шифр і назва)	Обов'язкова	
	Спеціальність <u>II0 Соціальна робота та консультування</u> (шифр і назва)		
Змістових модулів – 6	Освітньо-професійна програма: <u>Поствоєнна соціально-психологічна реінтеграція</u>	Рік підготовки	
Загальна кількість годин – 90		1-й	1-й
Мова навчання: українська		Семестр	
		1-й	1-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4 самостійної роботи студента – 8	Освітній ступінь: магістр	Лекції	
		10 год.	2 год.
		Практичні, семінарські	
		14 год.	2 год.
		Лабораторні	
		-	-
		Самостійна робота	
		66 год.	86 год.
		Індивідуальні завдання:	
-			
Вид контролю:			
залік	залік		

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної та індивідуальної роботи становить:

для денної форми навчання – 24/66 (27%/73%)

для заочної форми навчання – 4/84 (5%/95%)

2. Мета та завдання освітнього компоненту

Метою викладання ОК «Розвиток потенціалу особистості та групи» є формування у здобувачів вищої освіти зі спеціальності компетенції та результатів навчання, необхідних для розкриття потенціалу різних категорій осіб, соціальних груп і громад, які постраждали від війни, шляхом впровадження технологій життєтворення.

Основними завданнями ОК «Розвиток потенціалу особистості та групи» є:

- сформувати теоретико-методологічну основу технологій життєтворення, емпauerменту, коучингу та психосоціальної підтримки в умовах війни й післявоєнного відновлення;
- розвинути здатність діагностувати потреби й ресурси осіб/груп/громад, проводити оцінку ризиків і визначати маршрутизацію (коли/куди направляти);
- навчити проєктувати та реалізовувати індивідуальні й групові інтервенції для розкриття потенціалу та зниження наслідків травми з урахуванням вразливості й рівності доступу;
- забезпечити оволодіння інструментами моніторингу й оцінювання ефективності (індикатори, OSCE-сценарії, зворотний зв'язок), а також використанням е-засобів підтримки добробуту з дотриманням безпеки даних;
- розвинути компетентності етичної практики, культурної чутливості, дотримання меж компетентності та алгоритмів перенаправлення у випадку клінічних показів;
- сприяти формуванню лідерства, ініціюванню соціальних інновацій і публічній комунікації для посилення стійкості та посттравматичного зростання на різних рівнях;
- розвинути здатність до саморефлексії, самопомоги й профілактики професійного вигорання (стрес-менеджмент, супервізія).

Основні результати навчання і компетентності згідно з вимогами освітньо-професійної програми:

Програмні компетентності	Результати навчання
ІК. Здатність розв'язувати складні задачі і проблеми у галузі соціальної роботи або у процесі навчання, що передбачає проведення досліджень та/або здійснення інновацій та характеризується невизначеністю умов і вимог. ЗК-7. Здатність до адаптації та дії в новій ситуації. ЗК-9. Навички міжособистісної взаємодії. ЗК-11. Цінування та повага різноманітності та мультикультурності. ЗК-12. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів). СК-2. Здатність до виявлення соціально значимих та психологічних проблем, а також факторів досягнення соціального та психологічного благополуччя різних груп населення, що постраждали від війни, для підвищення стійкості та посттравматичного зростання на різних рівнях.	ПРН-1. Розв'язувати складні задачі і проблеми, що потребують оновлення й інтеграції знань в умовах неповної/недостатньої інформації та суперечливих вимог. ПРН-6. Самостійно й автономно знаходити інформацію необхідну для професійного зростання, опановувати її, засвоювати та продукувати нові знання, розвивати професійні навички та якості.. ПРН-11. Організовувати спільну діяльність фахівців різних галузей і непрофесіоналів, здійснювати їх підготовку до виконання завдань соціальної роботи, ініціювати командування та координувати командну роботу. ПРН-13. Демонструвати ініціативу, самостійність, оригінальність, генерувати нові ідеї для розв'язання завдань

<p>СК-8. Здатність до спільної діяльності та групової мотивації, фасилітації процесів прийняття групових рішень.</p> <p>СК-9. Здатність доводити знання та власні висновки до фахівців та нефахівців.</p> <p>СК-10. Здатність виявляти ініціативу та підприємливість задля вирішення соціальних проблем через упровадження соціальних інновацій.</p> <p>СК-18. Здатність організовувати та реалізовувати просвітницьку та освітню діяльність для різних категорій населення у сфері психології та соціальної роботи.</p>	<p>професійної діяльності.</p> <p>ПРН-22. Розробляти просвітницькі матеріали та освітні програми з соціально-психологічної реабілітації для різних категорій осіб, груп та громад, а також впроваджувати їх, отримувати зворотній зв'язок, оцінювати якість.</p> <p>ПРН-23. Робити психологічний та соціальний прогноз щодо розвитку особистості, груп, організацій та громад для підвищення стійкості та зниження ризику посттравматичних травм на різних рівнях.</p>
--	--

3. Програма навчальної освітнього компоненту

Тема 1. Потенціал особистості та групи: поняття та структура.

1.1. Типи та особливості розвитку потенціалу особистості.

Потенціал особистості розглядається як цілісна система якостей і можливостей, що реалізуються у суспільній та індивідуальній діяльності. Його ядро становлять структурні компоненти: фізичне й психічне здоров'я, інтелект, почуття та воля, доповнені культурно-моральними орієнтирами, професійними знаннями, практичним досвідом, освітою та вихованням. Формування життєвого потенціалу спирається на усвідомлене проєктування власного життєвого шляху, прагнення до успіху й самоствердження, а також на здоровий спосіб життя, самовиховання та безперервне навчання. Кризи й травматичні події можуть як послаблювати, так і переорієнтовувати ресурси людини, актуалізуючи механізми подолання й зростання. Життєвий успіх у цьому контексті визначається як узгодженість особистих цілей, можливостей і цінностей із реальними досягненнями та критеріями задоволеності життям.

1.2. Взаємозв'язок між особистісним та груповим потенціалом.

Потенціал групи проявляється в здатності спільноти мобілізувати індивідуальні ресурси її членів для досягнення спільних цілей через згуртованість, норми, кооперацію та підтримку. Особистісний потенціал кожного учасника може підсилювати груповий, забезпечуючи компетентну взаємодію, взаємодоповнюваність ролей і стійкість до стресу, тоді як дисфункційні індивідуальні патерни здатні його послаблювати. Соціально-психологічні та сімейні ресурси (мережі підтримки, довіра, безпечні канали комунікації) слугують ключовими чинниками збереження психічного здоров'я та профілактики вигорання. У професійних спільнотах це реалізується через супервізійні та взаємопідтримувальні практики, плани стрес-менеджменту й регулярну саморефлексію фахівця, що поєднує особистісне зростання з розвитком групових можливостей.

Тема 2. Організація системи психосоціальної підтримки та відновлення особистості, яка пережила травму.

2.1. Система психосоціальної підтримки та відновлення особистості.

Система психосоціальної підтримки вибудовується як багаторівнева й міжсекторальна модель, що спирається на світовий досвід реагування на травматичні події та поєднує первинну допомогу в громаді, спеціалізовані психологічні/психіатричні послуги й соціальні сервіси. Її ядро — раннє виявлення стрес- і травмапов'язаних розладів, психоедукація, доступні короткі інтервенції, супровід і маршрутизація клієнтів відповідно до потреб та меж компетентності фахівців (соціальний працівник vs психолог/психотерапевт/психіатр). Важливо забезпечити рівність доступу для вразливих груп через мобільні й дистанційні формати, партнерства з НУО, залучення лідерів громад і культурно чутливий підхід. Система включає протоколи безпеки (оцінка ризиків, алгоритми дій у кризі, інформована згода), стандартизовану документацію інцидентів та механізми міжвідомчої взаємодії. Електронні засоби підтримання добробуту (телементальне здоров'я, додатки, онлайн-групи) інтегруються як доповнення до очних сервісів; їхня ефективність зростає за умов цифрової доступності, захисту даних, простоти користування та супроводу фахівця. У процесі відновлення пріоритетними є підтримка посттравматичних індивідуальних і групових трансформацій, розвиток навичок саморегуляції, зміцнення соціальних зв'язків і мінімізація комунікативної вразливості під час переходу від війни до миру.

2.2. Етапи психосоціальної підтримки.

Етапність допомоги починається зі скринінгу та первинної оцінки потреб: встановлення контакту, верифікація безпеки, виявлення симптомів стресових розладів і соціальних бар'єрів до відновлення. Далі відбуваються стабілізація та забезпечення базової безпеки (психологічна перша допомога, нормалізація реакцій, план безпеки, підключення соціальних ресурсів), після чого - цілеспрямована психоедукація та короткі доказові інтервенції, адаптовані до контексту (наприклад, проблемно-орієнтовані підходи, елементи КПТ, техніки саморегуляції, групові формати підтримки). Наступний крок –маршрутизація: за потреби клієнт скеровується до спеціалізованих служб згідно з картами направлення та межами компетентності фахівців; паралельно триває супровід сім'ї/спільноти та робота з мінімізацією комунікативної вразливості (тренування навичок спілкування, відновлення ролей, посередництво у доступі до послуг). Завершальні етапи включають інтеграцію електронних засобів підтримки добробуту з чіткими предикторами успішності (залученість користувача, безпека даних, регулярний фідбек, індивідуалізація контенту), моніторинг і оцінювання результатів, профілактику рецидивів та план подальших дій. На всіх етапах ведеться стандартизована документація випадку й інцидентів, дотримуються протоколи етики та безпеки, а також забезпечується міжфахова координація.

Тема 3. Технології ресурсування особистості.

3.1. Відновлення внутрішніх ресурсів особистості.

Феномен ресурсу розглядається як сукупність внутрішніх опор (фізіологічних, когнітивних, емоційно-вольових, екзистенційних і ціннісних), що забезпечують життєстійкість і реалізацію особистісного потенціалу в умовах невизначеності. Суб'єктивна реальність і спрямованість особистості визначають спосіб доступу до ресурсів, а психологічна ресурсність виступає індикатором можливостей людини й варіює за типами та гендерними особливостями. Для розуміння динаміки змін інтегруються адаптаційна, мотиваційна та трансформаційна концепції розвитку особистості; моделі «*ikigai*» («процвітання зсередини»), чеснот і сил характеру (М. Селігман, К. Петерсон), теорія персональної ресурсності/збереження ресурсів (С. Хобфолл), екзистенційні ресурси (О. Рязанцева) та авторська модель психологічної ресурсності. Оцінювання здійснюється через психодіагностику персональної й психологічної ресурсності, «сил характеру», системної рефлексії та показників самоаналізу з подальшою інтерпретацією результатів і прогнозуванням змін особистості. У полі зору залишаються обмеження й ризики (наприклад, риси «темної тріади») та соціально-психологічний контекст, включно з формуванням стійких громад, що підсилюють індивідуальне відновлення.

3.2. Методи відновлення внутрішніх ресурсів.

Методи спрямовані на актуалізацію функцій і механізмів доступу до ресурсів: розвиток усвідомленості й системної рефлексії, переосмислення досвіду, баланс волі та емоцій, узгодження цінностей і цілей. Практичний інструментарій включає VIA-IS (коротку форму) для оцінки «сил характеру» з подальшим складанням індивідуального плану ресурс-стратегії; техніки гармонізації особистості (підтримка сну, рухової активності, харчування, дихальні й релаксаційні практики), когнітивно-екзистенційні підходи (уточнення смислів через «*ikigai*», робота з цінностями та чеснотами), а також розвиток уміння оперувати ресурсами в різних типах ресурсних взаємин (самопідтримка, взаємопідтримка, межі та кордони). Психодіагностика та моніторинг системної рефлексії дають змогу своєчасно коригувати план, мінімізувати вплив деструктивних патернів (зокрема, пов'язаних із «темною тріадою») і переводити результати індивідуального відновлення в соціальний вимір через практики взаємодопомоги, розвиток мереж

підтримки та заходи з підвищення адаптивності й відновлюваності громад після кризових ситуацій.

Тема 4. Технології життєтворчості особистості.

4.1. Життєтворчість особистості.

Життєтворчість розглядається як спосіб взаємодії людини зі світом і культура самостійного проектування життя, що спирається на синтез психологічної структури особистості, її інтегральні утворення та особистісні сюжети розвитку. Центром є життєтворчі компетенції, пов'язані з трьома функціями життєвої компетентності: життєстійкістю, життєздатністю та власне життєтворчістю. У біографічному масштабі психологічного часу життєтворчість аналізується через події нарративи, ролі та смисли: життєві ролі займають специфічне місце в системі психологічних ролей, трансформуються впродовж онтогенезу та задають рамки реалізації потенціалу через життєві уміння, засоби й здатності. Важливою є здатність оцінювати успішність життєвого шляху, причини і механізми виборів, а також підтримувати зв'язок між індивідуальною життєтворчістю та стійкістю громад, що підвищує адаптивність і відновлюваність після криз.

4.2. Методи розвитку життєтворчих компетенцій.

Розвиток життєтворчих компетенцій охоплює шість взаємопов'язаних груп: життєпізнання (самоспостереження, рефлексія), життєпередбачення (прогнозування сценаріїв), життєве самовизначення (цінності, цілі, ролі), життєздійснення (планування й дія), життєорганізація (тайм- і енергоменеджмент, рольова координація) та життєвдосконалення (перегляд стратегій, навчання на помилках). Інструментально застосовується біографічний підхід і каузометрія: «розминка» та побудова переліку подій, їхнє датування, причинно-цільовий аналіз міжподійних зв'язків, маркування сфер належності, обчислення показника суб'єктивної реалізованості життя. Для тренування стратегічних рішень використовують короткі OSCE-сценарії з критеріями оцінювання успішності вибору й аналізом альтернатив. Робота з життєвими ролями (аудит, перерозподіл, інтеграція) поєднується з навчанням прийняттю стратегічних рішень і підсумковою самооцінкою правильності/помилковості кроків. На груповому рівні методи розвивають комунікацію, спільне планування та взаємопідтримку для формування стійких громад, що підсилюють індивідуальну життєтворчість.

Тема 5. Технології наснаження особистості та групи.

5.1. «Емпауермент» та «селфемпауермент» як метод надання внутрішньої сили.

Емпауермент (наснаження) як підхід, що посилює здатність людини, групи й громади впливати на умови власного життя, приймати рішення та діяти автономно. Селфемпауермент акцентує внутрішні ресурси та самокерованість: фази включають появу й прояснення нового бажання (визначення ціннісно значущої мети), конструювання нового позитивного мислення (переоцінка переконань, формування нарративу «я можу»), а також перехід від мислення до можливостей (розбудова спроможностей, рольових компетенцій і соціальних зв'язків). На рівні клієнта емпауермент пов'язаний із зростанням самоефективності, відчуттям контролю й відповідальності; на рівні групи: із кооперацією та розподілим лідерством; на рівні громади: із участю в прийнятті рішень, доступом до ресурсів і механізмами підзвітності. Умовами ефективності є безпечне середовище, прозорі правила, інформована згода, культурна чутливість, а також чіткі межі компетентності фахівця і механізми маршрутизації до інших служб за потреби.

5.2. Психологічні техніки наснаження особистості та групи.

Етапи реалізації наснаження включають діагностику потреб і бар'єрів (карта цілей та ресурсів), спільне формулювання мети й показників успіху, розвиток ключових

компетенцій (саморегуляція, комунікація, переговори, адвокація), створення плану дій з малими кроками та регулярний моніторинг із корекцією стратегії. До технік належать: рефреймінг і робота з переконаннями «можу/не можу», тренування голосу та права на вибір, рольові ігри прийняття рішень, «locus of control»-коучинг, побудова підтримувальних мереж (peer-to-peer, менторство), групові договори про співвідповідальність, а також громадські практики колективного наснаження (партисипативне планування, спільні ініціативи, мікропроекти). Індикаторами емпауерменту слугують рівень участі, самостійність у прийнятті рішень, зростання самоефективності, ініціювання колективних дій і здатність групи/громади до самоорганізації. У кризових та посткризових контекстах ці техніки підтримують формування стійких громад, підвищують адаптивність і відновлюваність, інтегруючи індивідуальну силу з колективними ресурсами.

Тема 6. Коучингові технології для розвитку потенціалу особистості.

6.1. Коучинг як метод розвитку потенціалу особистості.

Коучинг як партнерський, цілеспрямований процес розвитку потенціалу, що поєднує дослідження запиту клієнта, аналіз його ресурсів, мотивації до змін і ролі емоцій у прийнятті рішень. Теоретичну основу становлять сучасні підходи (когнітивно-поведінкові, системні, рішення-орієнтовані, ціннісно/цільові моделі), які спираються на ефективну комунікацію: активне слухання, відкриті запитання, віддзеркалення, уточнення, контрахтування очікувань і побудову довірчих стосунків. У фокусі — оцінка потенціалу (сильні/слабкі сторони, цінності, компетенції), постановка досяжних цілей і вибір стратегій розвитку (особистісного, лідерського, кар'єрного), а також навчання управлінню часом і пріоритетами. Коучинг відмежовується від психотерапії та консультування: він не діагностує розлади й не лікує їх, діє в межах етичних стандартів, із чіткими критеріями перенаправлення до клінічних фахівців у випадку потреби.

6.2. Процедура коучингового процесу.

Процес включає структуровані етапи: (1) встановлення контакту й контракт (рамки, цілі, ролі, конфіденційність); (2) вивчення запиту, картування ресурсів і бар'єрів; (3) постановка цілей і показників успіху (SMART/OKR); (4) план розвитку з конкретними кроками, термінами, підтримкою й відповідальністю; (5) реалізація та моніторинг прогресу з регулярним зворотним зв'язком; (6) оцінка ефективності й завершення. Комунікаційне ядро коучингу – майстерність запитань (відкриті, сфокусовані, прояснювальні, масштабувальні, майбутньо-орієнтовані) з уникненням типових помилок: навідних, подвійних, оцінних, риторичних, занадто широких/вузьких, «чому»-тискових, багатослівних, із припущеннями, які зменшують автономію. Використовуються основні й допоміжні інструменти: колеса балансу/лідерства, GROW, WOOP, коло цінностей, матриця пріоритетів, трекери часу/звичок, рольові симуляції, план кар'єрного розвитку. Етичні межі в соціальній роботі передбачають чіткий алгоритм перенаправлення: розпізнавання клінічних показів (ризик самопошкодження/насильства, тяжкі симптоми, залежності), коротка стабілізація й інформована згода, надання контактів спеціалізованих служб, документування випадку та, за згодою клієнта, координація з відповідними фахівцями.

4. Структура освітнього компоненту

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	Денна форма						Заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	п	лаб	інд	с.р.		л	п	лаб	інд	с.р.
Модуль 1												
Тема 1. Потенціал особистості та групи: поняття та структура												
Тема 1.1. Типи та особливості розвитку потенціалу особистості та групи	7	2	-	-	-	5	7	2	-	-	5	
Тема 1.2. Взаємозв'язок між особистісним та груповим потенціалом	8	-	2	-	-	6	8	-	-	8		
Разом за темою 1	15	2	2	-	-	11	15	2	-	13		
Тема 2. Організація системи психосоціальної підтримки та відновлення особистості, яка пережила травму												
Тема 2.1. Система психосоціальної підтримки та відновлення особистості	7	2	-	-	-	5	7	-	-	7		
Тема 2.2. Етапи психосоціальної підтримки	8	-	2	-	-	6	8	-	-	8		
Разом за тема 2	15	2	2	-	-	11	15	-	-	15		
Тема 3. Технології ресурсування особистості												
Тема 3.1. Відновлення внутрішніх ресурсів особистості	7	2	-	-	-	5	7	-	-	7		
Тема 3.2. Методи відновлення внутрішніх ресурсів	8	-	2	-	-	6	8	-	-	8		
Разом за темою 3	15	2	2	-	-	11	15	-	-	15		
Тема 4. Технології життєтворчості особистості												
Тема 4.1. Життєтворчість особистості	7	2	-	-	-	5	7	-	-	7		
Тема 4.2. Методи розвитку життєтворчих компетенцій	8	-	2	-	-	6	8	-	2	6		
Разом за модулем 4	15	2	2	-	-	11	15	-	2	13		
Тема 5. Технології наснаження особистості та групи												
Тема 5.1. Емпауермент» та «селфемпауермент» як метод надання внутрішньої сили	7	2	-	-	-	5	7	-	-	7		
Тема 5.2. Психологічні техніки наснаження особистості та групи	8	-	2	-	-	6	8	-	-	8		
Разом за темою 5	15	2	2	-	-	11	15	-	-	15		
Тема 6. Коучингові технології для розвитку потенціалу особистості												
Тема 6.1. Коучинг як	7	-	2	-	-	5	8	-	-	8		

метод розвитку потенціалу особистості												
Тема 6.2. Процедура коучингового процесу	8	-	2	-	-	6	7	-	-			7
Разом за темою 6	15	-	2	-	-	11	15	-	-			15
Усього годин	90	10	14	-	-	66	90	2	2			86

5. Теми лекцій

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	<i>Потенціал особистості та групи: поняття та структура</i>	2	2
1.1.	Типи та особливості розвитку потенціалу особистості та групи 1. Потенціал особистості як система особистісних якостей і можливостей, які реалізуються особистістю в її суспільній та індивідуальній діяльності 2. Основи проектування людиною свого життєвого шляху, її успіху та самоствердження 3. Структурні компоненти життєвого потенціалу особистості 4. Вплив кризових і травматичних подій на життєвий потенціал особистості	2	2
2	<i>Організація системи психосоціальної підтримки та відновлення особистості, яка пережила травму</i>	2	-
2.1	Система психосоціальної підтримки та відновлення особистості 1. Світовий досвід організації психосоціальної підтримки після травматичних подій 2. Психосоціальна підтримка осіб, які мають психічні розлади, пов'язані зі стресом і травмою 3. Система заходів із психосоціальної підтримки особистості та групи 4. Підтримання психологічного добробуту електронними засобами 5. Предиктори успішності електронного підтримання психологічного добробуту	2	-
3	<i>Технології ресурсування особистості</i>	2	-
3.1	Відновлення внутрішніх ресурсів особистості 1. Характеристика феномена ресурсу 2. Види «внутрішніх» ресурсів особистості 3. Особливості життєстійкості та особистісного потенціалу у ресурсному аспекті 4. Суб'єктивна реальність особистості 5. Концепції психологічних ресурсів особистості вітчизняних та зарубіжних дослідників 6. Формування стійких громад та підвищення їх здатності до адаптації й відновлення після кризових ситуацій	2	-
4	<i>Технології життєтворчості особистості</i>	2	-
4.1	Життєтворчість особистості 1. Проблема життєтворчості у сучасних психологічних дослідженнях 2. Життєтворчі компетенції особистості 3. Структура життєтворчих компетенцій особистості 4. Життєві ролі та життєтворчість 5. Психологічні закономірності прийняття стратегічних життєвих рішень 6. Причини та механізми здійснених життєвих виборів	2	-
5	<i>Технології наснаження особистості та групи</i>	2	-
5.1	Емпнауермент та селфемпауермент	2	-

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сутність поняття «емпауермент» та «селфемпауермент» як методу надання внутрішньої сили 2. «Селф-емпауермент», фази селф-емпауерменту 3. Етапи реалізації наснаження клієнта 4. Колективне наснаження і самоорганізація групи та громади 		
	Усього	10	2

6. Теми практичних (семінарських) занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	<i>Потенціал особистості та групи: поняття та структура</i>	2	-
1.1.	Взаємозв'язок між особистісним та груповим потенціалом 6. Потенціал особистості як система особистісних якостей і можливостей, які реалізуються особистістю в її суспільній та індивідуальній діяльності. 7. Основи проектування людиною свого життєвого шляху, її успіху та самоствердження. 8. Структурні компоненти життєвого потенціалу особистості (здоров'я, інтелект, почуття та воля).	2	-
2	<i>Організація системи психосоціальної підтримки та відновлення особистості, яка пережила травму</i>	2	-
2.1	Етапи психосоціальної підтримки <ol style="list-style-type: none"> 1. Виявлення потреб та оцінка ситуації 2. Забезпечення базової підтримки 3. Емоційна та психологічна підтримка 4. Адаптація та відновлення 5. Рефлексія та самоосмислення 6. Участь у реабілітаційних програмах 7. Постійна підтримка та моніторинг 	2	-
3	<i>Технології ресурсування особистості</i>	2	-
3.1	Методи відновлення внутрішніх ресурсів <ol style="list-style-type: none"> 1. Функції та механізми актуалізації психологічних ресурсів 2. Модель «ikigai» - «процвітання зсередини» 3. Концепція чеснот та сил характеру М. Селігмана та К. Петерсона 4. Концепція персональної ресурсності С. Хобфолла 5. Психодіагностика персональної та психологічної ресурсності особистості, «сил характеру» 6. Формування стійких громад та підвищення їх здатності до адаптації й відновлення після кризових ситуацій 	2	-
4	<i>Технології життєтворчості особистості</i>	2	2
4.1	Методи розвитку життєтворчих компетенцій <ol style="list-style-type: none"> 1. Дослідження в біографічному масштабі психологічного часу як варіант біографічного методу 2. Метод каузометрії 3. Визначення показника суб'єктивної реалізованості життя 4. Життєві ролі та життєтворчість 5. Оцінювання успішності власного життєвого шляху 	2	2

	6. Підсумки та визначення правильності чи невірності прийнятих рішень, альтернативи 7. Причини та механізми здійснених життєвих виборів		
5	Технології наснаження особистості та групи	2	-
5.1	Психологічні техніки наснаження особистості та групи 1. Техніки позитивного мислення 2. Візуалізація успіху 3. Робота з внутрішніми ресурсами 4. Техніки групового наснаження 5. Техніка цілепокладання SMART 6. Фасилітація групових дискусій	2	-
6	Коучингові технології для розвитку потенціалу особистості	4	-
6.1.	Коучинг як метод розвитку потенціалу особистості 1. Коучинг як методу розвитку потенціалу особистості, дослідження основних концепцій та підходів 2. Основи комунікації в коучингу 3. Розвиток лідерських якостей 4. Кар'єрний розвиток Основні та допоможні інструменти коучингу	2	-
6.2.	Процедура коучингового процесу 1. Особливості коучингового процесу 2. Процедурні аспекти коучингового процесу 3. Оцінка ефективності коучингу 4. Постановка запитань у коучинговому процесі	2	-
Усього		14	2

7. Самостійна робота

№з/ п	Назви тем	Кількість годин	
		денна	заочна
1.1.	Типи та особливості розвитку потенціалу особистості та групи	7	5
1.2.	Взаємозв'язок між особистісним та груповим потенціалом	7	5
2.1.	Система психосоціальної підтримки та відновлення особистості	8	8
2.2.	Етапи психосоціальної підтримки	7	7
3.1.	Відновлення внутрішніх ресурсів особистості	8	8
3.2.	Методи відновлення внутрішніх ресурсів	7	7
4.1.	Життєтворчість особистості	8	8
4.2.	Методи розвитку життєтворчих компетенцій	7	7
5.1.	Емпауермент» та «селфемпауермент» як метод надання внутрішньої сили	8	6
5.2.	Психологічні техніки наснаження особистості та групи	7	7
6.1.	Коучинг як метод розвитку потенціалу особистості	8	8
6.2.	Процедура коучингового процесу	7	8
Усього		66	86

8. Індивідуальні завдання

1. На вибір здобувачів вищої освіти:

Варіант 1. Дослідження впливу соціальних мереж на благополуччя та задоволення життя студентів.

Студенти можуть провести опитування серед своїх однокурсників, щоб дізнатися, як вони використовують соціальні мережі та як вони впливають на їхнє життя та настрої. Можна також проаналізувати наукові дослідження на цю тему та зробити висновки про те, які типи використання соціальних мереж можуть позитивно або негативно впливати на благополуччя та задоволення життя студентів.

Варіант 2. Дослідження впливу медіа на уявлення студентів про повномасштабне вторгнення російських військ.

Студенти можуть провести дослідження, щоб визначити, як медіа впливають на уявлення студентів про повномасштабне вторгнення російських військ. Вони можуть проаналізувати рекламні кампанії, телепередачі, фільми та інші види медіа, щоб визначити, які ключові послання вони несуть про повномасштабне вторгнення російських військ. Дослідники можуть також провести опитування серед своїх однокурсників, щоб дізнатися, як вони сприймають ці послання та який вплив вони мають на їхнє самопочуття та задоволення життя.

2. Дослідження ефективності різних методів психосоціальної підтримки та відновлення для людей, які пережили міграцію. Студенти можуть провести літературний огляд наукових досліджень, щоб дізнатися, які методи психосоціальної підтримки та відновлення є найбільш ефективними для людей, що вимушено мігрували. Вони також можуть провести опитування серед цієї категорії людей, щоб дізнатися, які методи вони використовували та як вони сприйняли їхню ефективність.

3. На вибір здобувачів вищої освіти:

Варіант 1. Дослідження впливу технік ресурсування на психологічне благополуччя та емоційний стан студентів.

Студенти можуть провести аналіз літератури та зібрати дані з опитування серед студентів, щоб дізнатися, які техніки ресурсування вони використовують, як часто вони їх застосовують та який вплив це має на їхнє психологічне благополуччя та емоційний стан. Студенти можуть також досліджувати ефективність різних технік ресурсування, таких як медитація, йога, візуалізація та інші, щоб визначити, які з них є найбільш ефективними для різних категорій людей та в різних ситуаціях.

Варіант 2. Розробка індивідуальної програми ресурсування для студентів.

Студенти можуть розробити індивідуальну програму ресурсування для себе, використовуючи різні техніки, які найбільш ефективні для них. Вони можуть провести свій власний дослід, щоб визначити, які техніки ресурсування працюють для них найкраще, та створити план регулярного застосування цих технік в своєму житті. Студенти можуть також дослідити взаємозв'язок між регулярним застосуванням технік ресурсування та їхнім психологічним благополуччям, щоб підтвердити ефективність своєї програми та допомогти іншим студентам створити свої власні програми ресурсування.

4. На вибір здобувачів вищої освіти:

Варіант 1. Дослідження впливу технік та технологій життєтворчості на креативність та продуктивність студентів.

Студенти можуть провести аналіз літератури та зібрати дані з опитування серед студентів, щоб дізнатися, які техніки та технології життєтворчості вони

використовують, як часто вони їх застосовують та який вплив це має на їхню креативність та продуктивність. Студенти можуть також досліджувати ефективність різних технік та технологій життєтворчості, таких як міндмапінг, SWOT-аналіз, дизайн-мислення та інші, щоб визначити, які з них є найбільш ефективними для різних категорій людей та в різних ситуаціях.

Варіант 2. Розробка власної техніки життєтворчості для студентів.

Студенти можуть розробити власну техніку життєтворчості, використовуючи різні техніки та технології, які найбільш ефективні для них. Вони можуть провести свій власний дослід, щоб визначити, які техніки та технології життєтворчості працюють для них найкраще, та створити план регулярного застосування цих технік в своєму житті. Студенти можуть також дослідити взаємозв'язок між регулярним застосуванням технік та технологій життєтворчості та їхнім успіхом в навчанні.

5. На вибір здобувачів вищої освіти:

Варіант 1. Дослідження ефективності різних технологій наснаження групи.

Студент може вивчити літературу і провести дослідження, яке порівняє різні технології наснаження, такі як тренінги з комунікації, тимбілдинг, спільна робота над проектом тощо. У дослідженні можна використовувати як кількісні, так і якісні методи дослідження, такі як анкетування, спостереження, інтерв'ювання тощо.

Варіант 2. Аналіз ролі індивідуальних факторів у наснаженні особистості.

Студент може провести дослідження, яке оцінить вплив різних факторів, таких як самопізнання, мотивація, здатність до саморозвитку тощо, на ефективність наснаження. У дослідженні можна використовувати як кількісні, так і якісні методи дослідження, такі як анкетування, спостереження, інтерв'ювання тощо.

6. Розробка та впровадження коучингової програми для студентів з метою розвитку їхнього потенціалу: студент може розробити коучингову програму, яка орієнтується на розвиток потенціалу студентів, та впровадити її у практику. У програмі можна включити різні елементи, такі як індивідуальні коучингові сесії, групові тренінги, цілеспрямовані завдання тощо. Студент може також зібрати дані про ефективність програми за допомогою кількісних та якісних методів дослідження, щоб оцінити її результативність та внести необхідні зміни.

9. Методи навчання

У рамках ОК "Розвиток потенціалу особистості та групи" пропонується інтегрований підхід, який поєднує різні методи навчання для забезпечення всебічного засвоєння матеріалу студентами. Основними формами роботи є лекції, практичні заняття та самостійна робота.

Лекції використовуються для подачі основних теоретичних концепцій та понять за допомогою словесно-ілюстративного методу, де лектор пояснює складні поняття через приклади, малюнки та діаграми. Це допомагає студентам отримати базове розуміння матеріалу та побачити зв'язки між теоретичними аспектами та їх застосуванням на практиці.

На практичних заняттях застосовуються різні методи навчання для закріплення та поглиблення знань. Ділові ігри використовуються для моделювання реальних ситуацій, що дозволяє студентам розвивати навички комунікації та прийняття рішень у бізнесовому середовищі. Кейс-метод дає змогу студентам аналізувати конкретні ситуації з реального життя, пропонувати рішення на основі теоретичних знань та застосовувати їх на практиці.

Проектний метод передбачає роботу над груповими або індивідуальними проектами, спрямованими на розробку просвітницько-профілактичних та коучингових програм з урахуванням специфіки різних категорій осіб та громад, постраждалих від війни. Це сприяє розвитку творчих і дослідницьких навичок студентів. Метод наукового експерименту та спостереження включає проведення експериментів для дослідження ефективності різних методик, а також спостереження за поведінкою учасників і аналіз отриманих даних, що сприяє глибшому розумінню досліджуваних процесів.

Метод моделювання дозволяє створювати моделі ситуацій або процесів, що допомагає візуалізувати та аналізувати складні концепції. Аналіз матеріалів з точки зору прогнозованого розвитку подій допомагає студентам оцінювати ситуації, прогнозувати можливі наслідки та розробляти стратегії втручання для попередження негативних результатів. Групове обговорення доступності та складності технології життєтворення сприяє обміну думками та розвитку комунікативних навичок.

Самостійна робота студентів включає самооцінювання, розробку індивідуальних планів вдосконалення, вивчення літератури, підготовку доповідей та виконання завдань викладача. Це сприяє розвитку самостійності, самоорганізації та критичного мислення. Аналіз готових та розробка нових просвітницько-профілактичних, коучингових програм з врахуванням специфіки категорій осіб, соціальних груп і громад, які постраждали від війни, також є важливою частиною самостійної роботи.

Індивідуальні консультації надають студентам можливість отримати додаткову допомогу для вирішення складних питань та виконання завдань. Використання цих методів забезпечує різноманітний підхід до навчання, допомагає студентам глибше зрозуміти матеріал та підготуватися до практичної діяльності у сфері розвитку потенціалу особистості та групи.

10. Засоби оцінювання

Поточний контроль є обов'язковим заходом контролю здобувачів вищої освіти. Основним його завданням є оцінка рівня підготовленості здобувачів вищої освіти до виконання конкретної роботи, повноти та якості засвоєння здобувачами навчального матеріалу за темами, змістовими модулями освітнього компоненту та виконання індивідуальних завдань відповідно до робочої програми освітнього компоненту. Поточний контроль здійснюється викладачами впродовж семестру. Кількість отриманих балів з кожного виду навчальних робіт за різними формами поточного контролю виставляється здобувачам вищої освіти у журнал академічної групи після кожного контрольного заходу.

Поточний контроль може проводитися у формі фіксованих виступів здобувачів при обговоренні теоретичних питань (з науковими повідомленнями, рефератами), письмового експрес-контролю, перевірки конспектів занять, розв'язання та моделювання професійно зорієнтованих ситуацій, підготовки творчих проектів, а також у формі тестування.

Нарахування рейтингових балів за формами поточного контролю здійснюється за такими *критеріями оцінювання* як: повнота та логічність знань, володіння понятійним апаратом, вміння аргументувати та робити власні висновки; враховується характер відповідей на поставлені питання (чіткість, лаконічність, логічність, послідовність тощо); глибина знань, їх зв'язок з практикою, інтегрування з суміжними освітнього компоненту; вміння застосовувати теоретичні положення під час розв'язання практичних задач, вміння планувати діяльність відповідно до програмових вимог, добирати ефективні методи та прийоми відповідно до поставлених завдань, творчо підходити до розв'язання професійно зорієнтованих ситуацій.

11. Розподіл балів, які отримують здобувачі

Поточне тестування та самостійна робота						Середнє арифметичне за поточну роботу	Залік	Сума
Тема 1		Тема 2		Тема 3			50	100
T1	T2	T1	T2	T1	T2			
25		25		25				
Тема 4		Тема 5		Тема 6				
T1	T2	T1	T2	T1	T2			
25		25		25				

Система нарахування рейтингових балів для здобувачів вищої освіти денної форми навчання (поточний контроль)

Теми ОК	Види робіт			Підсумкові бали (max 25 балів)
	Семінарське заняття	Самостійна робота	Індивідуальні завдання	
Тема 1	Виступ – 5 Участь в обговоренні (доповнення) – 2	10	10	25
Тема 2	Виступ – 5 Участь в обговоренні (доповнення) – 2	10	10	25
Тема 3	Виступ – 5 Участь в обговоренні (доповнення) – 2	10	10	25
Тема 4	Виступ – 5 Участь в обговоренні (доповнення) – 2	10	10	25
Тема 5	Виступ – 5 Участь в обговоренні (доповнення) – 2	10	10	25
Тема 6	Виступ – 5 Участь в обговоренні (доповнення) – 2	10	10	25

Система нарахування рейтингових балів для здобувачів вищої освіти заочної форми навчання (поточний контроль)

Теми ОК	Види робіт			Підсумкові бали (max 25 балів)
	Семінарське заняття	Самостійна робота	Індивідуальні завдання	
Тема 1	-	10	15	25
Тема 2	-	10	15	25
Тема 3	-	10	15	25
Тема 4	Виступ – 5 Участь в обговоренні (доповнення) – 2	10	15	25
Тема 5	-	10	15	25
Тема 6	-	10	15	25

Поточний контроль здійснюється за результатами усіх виконаних завдань, передбачених планами семінарських, самостійних, індивідуальних робіт тощо.

Нарахування рейтингових балів здійснюється відповідно до критеріїв оцінювання (не пізніше ніж за тиждень після проведення семінарського заняття), систематизованих для кожного з видів робіт та представлено на електронній навчальній платформі Moodle БДПУ.

Форми і зміст поточного контролю з кожної теми визначаються в навчально-методичному забезпеченні.

Підсумковий контроль

Форма семестрового контролю є залік в обсязі навчального матеріалу, передбаченого її робочою програмою.

Мінімальний прохідний бал допускання до заліку 35.

Максимальна кількість балів, що нараховується за залік 50 балів.

Критеріями оцінювання є:

Бали	Критерії оцінювання
40 – 50	Відповіді, в яких навчальний матеріал відтворюється в повному обсязі, відповідь правильна, обґрунтована, логічна, містить аналіз і систематизацію, зроблені аргументовані висновки. Спостерігається глибоке володіння матеріалом, здобувач висловлює власне ставлення до альтернативних міркувань з конкретної проблеми, проявляє вміння самостійно та аргументовано викладати матеріал. Практичне завдання виконане правильно, як з використанням типового алгоритму, так і за самостійно розробленим алгоритмом.
15 – 39	Відповіді, в яких відтворюється значна частина навчального матеріалу. Здобувач виявляє знання і розуміння основних положень з освітнього компоненту, певною мірою може аналізувати матеріал, порівнювати та робити висновки. Питання висвітлює повно, висвітлення їх завершене висновками, виявлене вміння аналізувати факти й події, а також виконувати навчальні завдання. У відповідях допущені несуттєві помилки, в усних відповідях – неточності, деякі незначні помилки, має місце недостатня аргументованість при викладенні матеріалу, нечітко виражене ставлення слухача до фактів.
1 – 14	Відповіді, в яких відтворюються основні положення навчального матеріалу на рівні запам'ятовування без достатнього розуміння; здобувач у цілому оволодів суттю питань з даної теми, виявляє знання матеріалу, навчальної літератури, намагається аналізувати факти й події, робити висновки. Але дає неповні відповіді на запитання, припускається грубих помилок при висвітленні теоретичного матеріалу. У практичних завданнях припущені несуттєві помилки.

Підсумкова оцінка

За підсумками навчання здобувач вищої освіти може отримати 100 балів. Підсумкова кількість балів визначається за формулою:

$$m = \frac{3K_1 + 3K_2 + 3K_3 + 3K_4}{n} + 50 = 100$$

де m – кількість набраних балів за вивчений курс;
 n – кількість залікових кредитів;
50 балів – залік.

Загальна кількість балів за вивчений курс обчислюється таким чином: підраховується кількість балів, набраних під час поточного контролю за всіма заліковими кредитами, та ділиться на загальну кількість кредитів (визначається середній арифметичний бал). Потім до отриманого показника додаються бали, набрані під час заліку.

Шкала оцінювання

Оцінка за університетською шкалою	Оцінка за шкалою ЄКТС
90-100	A
78-89	B
65-77	C
58-64	D
50-57	E
35-49	FX (з можливістю повторного складання)
1-34	F (з обов'язковим повторним вивченням ОК)

12. Методичне забезпечення

Рекомендована література.

Ілюстративні матеріали до курсу. Практичні матеріали (техніки, вправи) до курсу.

13. Рекомендована література

Базова

1. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості. Київ : КММ, 2006. 240 с.
2. Мюллендер О. Самокерована групова робота: діяльність користувачів з метою наснаження / пер. С. Пархоменко. Амстердам ; Київ : АПУ, 1996. 176 с.
3. Нежинська О. О., Тименко В. М. Основи коучингу : навч. посібник. Київ ; Харків : ТОВ «ДІСА ПЛЮС», 2017. 220 с.
4. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : монографія / за ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. 540 с.
5. Самодопомога: технологія соціальних змін : посібник / Є. Шмагалскі, Й. Маршал, П. Йордан ; упоряд. Б. Маслич. Київ : СПД Мартинова Ю. Я., 2008. 77 с. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://gurt.org.ua/uploads/news/2009/01/13/samodopomoga.pdf> (дата звернення: 08.10.2025).
6. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій : практичний посібник / Т. М. Титаренко, М. С. Дворник, В. О. Климчук [та ін.] ; за наук. ред. Т. М. Титаренко ; Нац. акад. пед. наук України, Ін-т соц. та політ. психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. 220 с.
7. Як допомогти особистості в період переходу від війни до миру: соціально-психологічний супровід : практичний посібник / за наук. ред. Т. М. Титаренко, М. С.

Дворник ; Нац. акад. пед. наук України, Ін-т соц. та політ. психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2022. 154 с.

Допоміжна

8. Онлайн-інструмент з організації груп самопомоги / Ресурсний центр ГУРТ, 2013. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://tools.gurt.org.ua/tools/selfhelp> (дата звернення: 08.10.2025).

9. Черезова І. О. Психологія життєвих криз особистості : навч. посіб. Бердянськ : БДПУ, 2016. 193 с.

10. Інноваційні технології розвитку психологічних ресурсів особистості : колективна монографія / відп. ред. Н. І. Тавровецька. Херсон : ФОП Вишемирський В. С., 2019. 354 с.

11. Життєдіяльність та життєтворчість особистості в особливих умовах : кол. монографія / упоряд. О. А. Кривопишина, Н. О. Терентьева ; за наук. ред. М. М. Козяра. Львів : СПОЛОМ, 2018. 527 с.

14. Інформаційні ресурси

1. Бібліотека БДПУ <https://library.bdpu.org.ua/>
2. Сайт БДПУ <https://bdpu.org.ua/>
3. Електронна підтримка навчання Moodle БДПУ <https://edu.bdpu.org/login/index.php>.
4. Загально академічний портал наукової періодики <http://www.nbu.gov.ua/portal/>
5. Cambridge University Press – колекція журналів <http://journals.cambridge.org/>
6. Інтернет-портал мережі УРАН доступу до електронних наукових публікацій <http://biblio.uran.ua/>