



СИЛАБУС
навчальної дисципліни
«Розвиток потенціалу особистості та групи»
2023 – 2024 навчальний рік

Освітня програма: «Поствоєнна соціально-психологічна реабілітація».

Спеціальність: 231 Соціальна робота.

Галузь знань: 23 Соціальна робота.

Рівень вищої освіти: другий (магістерський).

Викладач	Цибуляк Наталя Юріївна, к.психол.н., доцент кафедри прикладної психології та логопедії
Посилання на сайт	https://edu.bdpu.org/course
Контактний телефон	0502096868
E-mail викладача	nata.tsibulyak@gmail.com
Графік консультацій	вівторок: 14.00-15.00

Обсяг курсу на поточний навчальний рік

Форма навчання	Кількість кредитів/годин	Лекції	Семінарські заняття	Самостійна робота	Звітність
денна	3/90	-	-	-	залік
заочна		4	2	82	

Семестр: I семестр.

Мова навчання: українська.

Ключові слова: потенціал, особистість, група, життєтворення, рефлексія, емпатія, децентрація, самодетермінація, самоактуалізація, саморозвиток.

Мета курсу: 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.

Предмет курсу: психологічна реабілітація різних категорій осіб, соціальних груп і громад, які постраждали від війни.

Компетентності та програмні результати навчання:

Програмні компетентності:

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-4. Здатність спілкуватися іноземною мовою.

ЗК-5. Здатність проведення досліджень на відповідному рівні.

ЗК-6. Здатність виявляти ініціативу та підприємливість.

ЗК-7. Здатність до адаптації та дії в новій ситуації.

ЗК-12. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).

СК-2. Здатність до виявлення соціально значимих проблем і факторів досягнення соціального та психологічного благополуччя різних груп населення.

СК-19. Здатність організовувати та реалізовувати просвітницьку та освітню діяльність для різних категорій населення у сфері психології та соціальної роботи.

СК-22. Здатність керувати роботою з відновлення психічного здоров'я задля соціальної інтеграції різних категорій осіб, соціальних груп і громад, що постраждали від війни.

СК-24. Здатність до використання моделей, методів і підходів для підвищення стійкості, зниження ризику поствоєнних травм на індивідуальному, груповому, регіональному та міжнародному рівнях.

Програмні результати навчання:

ПРН-2. Критично оцінювати результати наукових досліджень і різні джерела знань про практики соціальної роботи та соціально-психологічної реабілітації формулювати висновки та рекомендації щодо їх впровадження.

ПРН-3. Застосовувати іноземні джерела при виконанні завдань науково-дослідної та прикладної діяльності, висловлюватися іноземною мовою, як усно, так і письмово.

ПРН-6. Самостійно й автономно знаходити інформацію необхідну для професійного зростання, опановувати її, засвоювати та продукувати нові знання, розвивати професійні навички та якості.

ПРН-13. Демонструвати ініціативу, самостійність, оригінальність, генерувати нові ідеї для розв'язання завдань професійної діяльності.

ПРН-23. 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.

ПРН-24. Робити психологічний прогноз щодо розвитку особистості, груп, організацій.

ПРН-27. Застосовувати технології, методи і техніки з відновлення психічного здоров'я відповідно до різних запитів та вміти керувати роботою з відновлення психічного здоров'я задля соціальної інтеграції різних категорій осіб, соціальних груп і громад, що постраждали від війни.

ПРН-29. Використовувати різні моделі, методи та підходи для розвитку стійкості, зниження ризику поствоєнних травм та вміти їх застосовувати на індивідуальному, груповому, регіональному та міжнародному рівнях.

Зміст курсу:

Тема 1. Потенціал особистості та групи: поняття та структура

Потенціал особистості як система особистісних якостей і можливостей, які реалізуються особистістю в її суспільній та індивідуальній діяльності. Основи проектування людиною свого життєвого шляху, її успіху та самоствердження. Структурні компоненти життєвого потенціалу особистості (здоров'я, інтелект, почуття та воля). Місце та роль професійних знань, практичного досвіду, освіти та виховання, працездатності у системі життєвого потенціалу особистості, його культурні та моральні компоненти. Значення здорового способу життя, освіти та культури, виховання та самовиховання у процесі формування життєвого потенціалу особистості. Вплив кризових і травматичних подій на життєвий потенціал особистості. Складники життєвого успіху, загальна характеристика успішної людини як феномену щасливого суспільства. Сутність поняття та критерії успішного здійснення життя особистості. Соціально-психологічних (групові, сімейні) ресурси збереження психічного здоров'я.

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

Світовий досвід організації психосоціальної підтримки після травматичних подій. Психосоціальна підтримка осіб, які мають психічні розлади, пов'язані зі стресом і травмою. Система заходів із психосоціальної підтримки особистості та групи. Супровід і посттравматичні особистісні та групові трансформації. Підтримання психологічного добробуту електронними засобами. Предиктори успішності електронного підтримання психологічного добробуту. Соціально-психологічні засоби мінімізації негативних наслідків комунікативної вразливості особистості в умовах переходу суспільства від війни до миру.

Тема 3. Технології ресурсування особистості

Характеристика феномена ресурсу. Види «внутрішніх» ресурсів особистості. Особливості життєстійкості та особистісного потенціалу у ресурсному аспекті. Суб'єктивна реальність особистості. Спрямованість особистості. Концепції психологічних ресурсів особистості вітчизняних та зарубіжних дослідників. «Темна тріада особистості». Невизначеність як соціально-психологічний контекст особистості. Самоздійснення особистості. Психологічна ресурсність як індикатор можливостей людини. Характеристика психологічної ресурсності. Характеристика уміння оперувати ресурсами. Характеристика типів психологічної ресурсності. Особливості психологічної ресурсності жінок та чоловіків. Концепції змін особисті: адаптаційна, мотиваційна, трансформаційна. Функції та механізми актуалізації психологічних ресурсів. Типи психологічної ресурсності та ресурсних взаємин. Модель «ikigai» - «процвітання зсередини». Концепція чеснот та сил характеру М. Селігмана та К. Петерсона. Концепція персональної ресурсності С. Хобфолла. Характеристика екзистенційних ресурсів за О. Рязанцевою. Авторська модель психологічної

ресурсності особистості. Характеристика процесу та показників самоаналізу. Психодіагностика персональної та психологічної ресурсності особистості, «сил характеру». Принципи гармонізації особистості. Характеристика та психодіагностика системної рефлексії. Інтерпретація результатів психодіагностики особливостей психологічної ресурсності: прогнозування змін особистості.

Тема 4. Технології життєтворчості особистості

Проблема життєтворчості у сучасних психологічних дослідженнях. Спосіб взаємодії людини з навколишнім світом як культура життєтворчості особистості. Проблема синтезу психологічної структури особистості. Особистісні сюжети розвитку та психологічні ситуації. Життєтворчі компетенції особистості. Структура життєтворчих компетенцій особистості. Три основні функції життєвої компетентності: є життєстійкість, життєздатність та життєтворчість особистості. Група життєтворчих компетенцій: життєпізнання, життєпередбачення, життєвого самовизначення, життєздійснення, життєорганізації та життєвдосконалення. Інтегральні структури особистості. Дослідження в біографічному масштабі психологічного часу як варіант біографічного методу. Метод каузометрії: біографічна розминка; формування списку подій; датування подій; причинний аналіз міжподійних відносин; цільовий аналіз міжподійних відносин; позначення сфер приналежності подій. Визначення показника суб'єктивної реалізованості життя Життєві ролі та життєтворчість. Своєрідність життєвих ролей в системі інших психологічних ролей, в якій вони займають певне положення. Чотири типи психологічних ролей за ступінню включеності в життєдіяльність людини. Трансформації життєвих ролей протягом онтогенезу. Життєві уміння, засоби, здатності як життєві характеристики-феномени та способи реалізації потенціалу, що закладений в життєвих ролях людини. Психологічні закономірності прийняття стратегічних життєвих рішень. Оцінювання успішності власного життєвого шляху. Підсумки та визначення правильності чи невірності прийнятих рішень, альтернативи. Причини та механізми здійснених життєвих виборів.

Тема 5. Технології наснаження особистості та групи

Сутність поняття «емпауермент» та «селфемпауермент» як методу надання внутрішньої сили. «Селф-емпауермент», фази селф-емпауерменту: поява і з'ясування нового бажання; конструювання нового позитивного мислення; перехід від мислення до можливостей. Етапи реалізації наснаження клієнта. Умови ефективного проведення емпауерменту. Колективне наснаження і самоорганізація групи та громади.

Тема 6. Коучингові технології для розвитку потенціалу особистості

Коучинг як методу розвитку потенціалу особистості, дослідження основних концепцій та підходів. Основи комунікації в коучингу: вивчення навичок ефективної комунікації з клієнтами, аналіз комунікативних стилів, побудова довірчих стосунків. Особливості коучингового процесу. Процедурні аспекти коучингового процесу. Оцінка ефективності коучингу. Постановка запитань у коучинговому процесі. Десять розповсюджених помилок при постановці запитань. Вивчення запиту та оцінка ресурсів клієнта. Типи коучингових розмов. «Зона комфорту». Роль емоцій під час коучингового процесу. Мотивація до змін як основа коучингового процесу. Аналіз потенціалу: оцінка потенціалу клієнта, виявлення сильних та слабких сторін, встановлення цілей та планування розвитку. Створення плану розвитку: визначення конкретних кроків для досягнення цілей, побудова дієвих стратегій. Управління часом та пріоритетами: навчання технологій планування часу та управління пріоритетами для досягнення мети. Розвиток лідерських якостей: вивчення технік керування іншими людьми, розвитку лідерських якостей, побудова ефективного колективу. Кар'єрний розвиток: розвиток кар'єрних цілей та планування кар'єрного розвитку, виявлення потенціалу для досягнення успіху в роботі. Основні та допоможні інструменти коучингу.

Методи навчання: Ділові ігри, кейс-метод, проєктний метод, метод наукового експерименту та спостереження, метод моделювання, аналіз матеріалів з точки зору прогнозованого розвитку подій, аналіз готових та розробка нових просвітницько-профілактичних, коучингових програм з врахуванням специфіки категорій осіб, соціальних груп і громад, які постраждали від війни; групове обговорення доступності/складності технології життєворення, самооцінювання, модифікація програм індивідуально та в парному чи груповому проєкті.

Політика курсу (особливості проведення навчальних занять):

Навчальний курс складається з лекційних, семінарських занять, самостійної та індивідуально-дослідної роботи.

Заохочується висловлювання власної точки зору, творчий підхід до виконання передбачених програмою курсу завдань. Обов'язковим є дотримання принципів академічної доброчесності.

Підготовка до семінарських занять передбачає усне опрацювання теоретичних питань за темою, спираючись на перелік рекомендованої літератури та самостійний пошук джерел для отримання необхідної інформації, з подальшим їх обговоренням у форматі дискусій, мозкових штурмів тощо. Відпрацювання пропущених семінарських занять є обов'язковим, здійснюється у форматі очного або дистанційного (на платформі Zoom) спілкування викладача зі здобувачем (не пізніше, ніж через тиждень з моменту проведення заняття та згідно графіку консультацій).

Підготовка завдань самостійної та індивідуально-дослідної роботи здійснюється у письмовому або електронному (розміщення файлів на платформі Moodle) вигляді та передбачає усне обговорення питань протягом семінарського заняття з теми або під час індивідуальної/групової консультації. Роботи, які виконано не в повному обсязі або оформлено без дотримання вимог, повертаються здобувачеві на доопрацювання. Повторно здати роботу на перевірку необхідно не пізніше, ніж через тиждень після проведення заняття з відповідної теми (письмово/в електронному вигляді на платформі Moodle).

В умовах дистанційного навчання лекційні, семінарські заняття проводитимуться в онлайн-режимі у визначений розкладом час. Самостійні та індивідуально-дослідні роботи надсилаються на оцінювання через систему Moodle у визначений політикою курсу термін. Консультації здобувачів проводитимуться згідно визначеного вище графіку.

Допуск до заліку передбачений за умов: набрання 35 балів за роботу протягом семестру, наявності конспекту усіх лекцій та роздрукованої папки з роботами (самостійних та індивідуальних занять). Екзамен може проходити за двома формами (на вибір здобувачів ВО): письмовий екзамен та захист відповідей; тестування. За результатами продуктивної роботи протягом семестру та погодження з оцінкою – здобувачу може бути виставлена підсумкова оцінка, що дорівнює сумі балів набраних протягом семестру.

Технічне й програмне забезпечення/обладнання, наочність: технічне (комп'ютер, проектор); програмне (Microsoft Office: Power Point, Word, Moodle, репозитарій); наочність (презентації у форматі Power Point).

Система оцінювання та вимоги:

Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне тестування та самостійна робота					Підсумковий тест (екзамен)	Сума
Змістовий модуль 1					50	100
T1	T2	T3	T4	T5		
50	50	50	50	50		

Система нарахування рейтингових балів (поточний контроль¹)

№	Вид робіт за темами	Бали рейтингу (денна форма)	Бали рейтингу (заочна форма)
1	Тема 1.		
1.1.	Відповідь на семінарському занятті		-
1.2.	Доповнення на семінарському занятті		-
1.3.	Виконання самостійної роботи до теми 1:		0 – 25
1.4.	Виконання ІНДЗ до теми 1:		0 – 25
Максимум за тему 1		50 балів	
	Тема 2		
2.1.	Відповідь на семінарському занятті .		-
2.2.	Доповнення на семінарському занятті		-
2.3.	Виконання самостійної роботи до теми 2:		0 – 25
2.4.	Виконання ІНДЗ до теми 2:		0 – 25
Максимум за тему 2		50 балів	
	Тема 3		
3.1.	Відповідь на семінарському занятті		-
3.2.	Доповнення на семінарському занятті		-
3.3.	Виконання самостійної роботи до теми 3:		0 – 25
3.4.	Виконання ІНДЗ до теми 3:		0 – 25
Максимум за тему 3		50 балів	
	Тема 4		
4.1.	Відповідь на семінарському занятті		10
4.2.	Доповнення на семінарському занятті		0 - 2
4.3.	Виконання самостійної роботи до теми 4:		0 – 20
4.4.	Виконання ІНДЗ до теми 4:		0 – 20
Максимум за тему 4		50 балів	
	Тема 5		
5.1.	Відповідь на семінарському занятті		10
5.2.	Доповнення на семінарському занятті		0 - 2
5.3.	Виконання самостійної роботи до теми 5:		0 – 20
5.4.	Виконання ІНДЗ до теми 5:		0 – 20
Максимум за тему 5		50 балів	

За підсумками навчання за один семестр здобувач вищої освіти може отримати 100 балів (50 балів² – поточне оцінювання + 50 балів – контрольне оцінювання (екзамен)).

¹ Детальний розподіл балів та критерії оцінювання до кожного виду робіт представлено у «Системі оцінювання» та розміщений на електронній платформі підтримки навчання Moodle БДПУ

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: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS
90 – 100	A
78-89	B
65 – 77	C
58-64	D
50-57	E
35-49	FX
0-34	F

Список рекомендованих джерел:

1. Мюллендер О. Самокерована групова робота: діяльність користувачів з метою наснаження / пер. С. Пархоменко. Амстердам, Київ : АПУ, 1996. 176 с.
2. Онлайн-інструмент з організації груп самодопомоги / Ресурсний центр ГУРТ, 2013. URL: <http://tools.gurt.org.ua/tools/selfhelp>
3. Самодопомога: технологія соціальних змін. Посібник / Кол. авт.: Єжи Шмагалскі, Йоанна Маршал, Павел Йордан. Упоряд. Богдан Маслич. Ресурсний центр «Гурт». Київ : СПД Мартинова Ю. Я., 2008. 77 с. URL: <http://gurt.org.ua/uploads/news/2009/01/13/samodopomoga.pdf>
4. Нежинська О. О. Н 43 Основи коучингу : навчальний посібник / О. О. Нежинська, В. М. Тименко. Київ ; Харків : ТОВ «ДІСА ПЛЮС», 2017. 220 с.
5. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості. Київ : Вид-во ТОВ «КММ», 2006. 240 с.
6. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика: монографія /
7. За ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. 540 с.
8. 2017. 540 с.
9. Черезова І. О. Психологія життєвих криз особистості : навч. посібник для студентів вищих навчальних закладів. Бердянськ : БДПУ, 2016. 193 с.
10. Інноваційні технології розвитку психологічних ресурсів особистості: колективна монографія / відпов. ред. Н.І. Тавровецька. Херсон : Вид-во ФОП Вишемирський В.С., 2019. 354 с.
11. 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 / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. 220 с.
12. 2019. 220 с.
13. Життєдіяльність та життєтворчість особистості в особливих умовах: кол. монограф. / упорядн. : О. А. Кривопишина, Н. О. Терентьева ; за наук. ред. М. М. Козяра. Львів : СПОЛОМ, 2018. 527 с.
14. Як допомогти особистості в період переходу від війни до миру: соціальнопсихологічний супровід : практичний посібник / за наук. ред. Т. М. Титаренко, М. С. Дворник / Національна академія

² Мінімальний допуск до екзамену здобувача можливий за умови набрання ним 25 балів за виконані роботи протягом семестру.

педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2022. 154 с.

Інформаційні ресурси:

1. Бібліотека БДПУ <http://edu.bdpu.org.ua>
2. Сайт БДПУ <http://bdpu.org.ua>
3. Електронна підтримка навчання Moodle БДПУ <https://edu.bdpu.org/login/index.php>.