



**СИЛАБУС**  
навчальної дисципліни  
**«Розвиток потенціалу особистості та групи»**  
2024 – 2025 навчальний рік

Освітня програма: «Поствоєнна соціально-психологічна реабілітація».

Спеціальність: 231 Соціальна робота.

Галузь знань: 23 Соціальна робота.

Рівень вищої освіти: другий (магістерський).

|                            |  |
|----------------------------|--|
| <b>Викладач</b>            | Цибуляк Наталя Юріївна, к.психол.н., доцент кафедри прикладної психології та логопедії |
| <b>Посилання на сайт</b>   | <a href="https://bdpu.org.ua/tsibulyak/">https://bdpu.org.ua/tsibulyak/</a>            |
| <b>Контактний телефон</b>  | 0502096868   |
| <b>E-mail викладача</b>    | nata.tsibulyak@gmail.com   |
| <b>Графік консультацій</b> | 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                     | 12     | 12                  | 66                | залік     |
| заочна         |                          | 4      | 2                   | 84                |           |

**Семестр:** I семестр (денна, заочна форми).

**Мова навчання:** українська.

**Ключові слова:** потенціал, особистість, група, життєтворення, рефлексія, емпатія, децентрація, самодетермінація, самоактуалізація, саморозвиток, ЦСР 10 "Скорочення нерівності" та ЦСР 11 "Стійкі міста та громади".

**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-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 постравамачного зростання на різних рівнях.

**СК-8.** Здатність до спільної діяльності та групової мотивації, фасилітації процесів прийняття групових рішень.

**СК-9.** Здатність доводити знання та власні висновки до фахівців та нефахівців.

**СК-10.** Здатність виявляти ініціативу та підприємливість задля вирішення соціальних проблем через упровадження соціальних інновацій.

**СК-18.** Здатність організовувати та реалізовувати просвітницьку та освітню діяльність для різних категорій населення у сфері психології та соціальної роботи.

**Програмні результати навчання:**

**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 професійної діяльності.

**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.

**ПРН-23.** Робити психологічний та соціальний прогноз щодо розвитку особистості, груп, організацій та громад для підвищення стійкості та зниження ризику поствоєнних травм на різних 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. Організація системи психосоціальної підтримки для сприяння скороченню нерівності в доступі до реабілітаційних послуг для вразливих груп населення, що пережили травматичний досвід. 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. Формування стійких громад та підвищення їх здатності до адаптації й відновлення після кризових ситуацій.

#### **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. Формування стійких громад та підвищення їх здатності до адаптації й відновлення після кризових ситуацій.

#### **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. Формування стійких громад та підвищення їх здатності до адаптації й відновлення після кризових ситуацій.

#### **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:** у рамках курсу "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 життєворення 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.

### **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.

Інструменти ШІ, такі як ChatGPT, Grammarly, або інші подібні платформи, можуть бути використані здобувачами для підтримки самостійної та індивідуально-дослідної роботи. Це включає написання чернеток, перевірку граматики, генерацію ідей або обробку даних. Проте, використання ШІ повинно відбуватись етично і не заміняти самостійну роботу здобувача. Здобувачі повинні дотримуватись таких принципів:

- ШІ не може використовуватись для автоматичного виконання завдань, що вимагають критичного мислення та аналізу.
- Будь-яке використання ШІ повинно бути відкрито зазначене в роботі (наприклад, у вигляді примітки про використання інструменту для певних етапів).
- Здобувачі несуть відповідальність за зміст роботи, включаючи точність інформації та уникнення плагіату. Інструменти ШІ не повинні використовуватись для генерації академічних текстів без критичного аналізу здобувачем.

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). Залік буде проходити у формі відповідей на відкриті запитання. 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:

**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 навчальної дисципліни та виконання індивідуальних завдань відповідно до робочої програми навчальної дисципліни. 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 дисциплінами; 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.

### Шкала нарахування рейтингових балів

| № п/п    | Види робіт  | Кількість балів |
|----------|---|-----------------|
| <b>1</b> | <b>Рейтингове оцінювання курсу аудиторних занять та самостійної роботи:</b> |                 |
| 1.1      | Підготовка фіксованого виступу  | 1-5 балів       |
| 1.2      | Участь у обговоренні питань плану аудиторних занять                         | 1-5 балів       |
| 1.3      | Використання додаткових літературних джерел, анотації статей                | 1-5 балів       |
| 1.4      | Підготовка міні-проекту   | 1-5 балів       |
| 1.5      | Підготовка наукового повідомлення   | 1-5 балів       |
| 1.6      | Самостійне опрацювання окремих питань                                       | 1-5 балів       |
| 1.7      | Тестування  | 1-5 балів       |
| 1.8      | Складання інтелектуальної карти   | 1-5 балів       |
| <b>2</b> | <b>Форми модульного контролю:</b>   |                 |
| 2.1      | Глибоке розкриття всіх питань   | 5 балів         |
| 2.2      | Повна, коротка відповідь  | 4 бали          |
| 2.3      | Коротка відповідь з кількома помилками                                      | 3 бали          |
| 2.4      | Неповна відповідь   | 2 бали          |
| 2.5      | Неповна відповідь зі значною кількістю недоліків                            | 1 бал           |
| 2.6      | Незадовільна відповідь  | 0 балів         |



### 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: внутрішня університетська шкала

| 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) |

### 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. Черезова І. О. Психологія життєвих криз особистості : навч. посібник для студентів вищих навчальних закладів. Бердянськ : БДПУ, 2016. 193 с.
9. Інноваційні технології розвитку психологічних ресурсів особистості: колективна монографія / відпов. ред. Н.І. Тавровецька. Херсон : Вид-во ФОП Вишемирський В.С., 2019. 354 с.
10. 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.
11. 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.
12. 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 педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2022. 154 с.

**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/>