



**ПОБУДОВА ДОВІРИ ТА ЕМПАТІЯ В СПІЛКУВАННІ**  
**Робоча програма навчальної дисципліни (Силабус)**

**Реквізити навчальної дисципліни**

<b>Рівень вищої освіти</b>	<i>Перший (бакалаврський)</i>
<b>Галузь знань</b>	<i>С - соціальні науки, журналістика, інформація та міжнародні відносини</i>
<b>Спеціальність</b>	<i>С5 Соціологія</i>
<b>Освітня програма</b>	<i>Врегулювання конфліктів і медіація</i>
<b>Статус дисципліни</b>	<i>Вибіркова</i>
<b>Форма навчання</b>	<i>заочна</i>
<b>Рік підготовки, семестр</b>	<i>3 курс, бсеместр</i>
<b>Обсяг дисципліни</b>	<i>4 кредити ЄКТС: Загальна кількість: 120 год. Лекції – 8 годин Практичні – 4 годин Самостійна робота – 108 години</i>
<b>Семестровий контроль/ контрольні заходи</b>	<i>МКР, Залік</i>
<b>Розклад занять</b>	<i><a href="https://schedule.kpi.ua">https://schedule.kpi.ua</a></i>
<b>Мова викладання</b>	<i>Українська</i>
<b>Інформація про керівника курсу / викладачів</b>	<i>Лекторка та семінарські: акредитована тренерка з плейбек-театру, голова громадської організації “АРТ-Плейбек” Вайнілович Наталія Андріївна, <a href="mailto:nalina.vaine@gmail.com">nalina.vaine@gmail.com</a></i>
<b>Розміщення курсу</b>	<i>Платформа дистанційного навчання Сікорський / Google classroom</i>

**Програма навчальної дисципліни**

**1. Опис навчальної дисципліни, її мета, предмет вивчення та результати навчання**

Навчальна дисципліна «Побудова довіри та емпатія в спілкуванні» передбачає розвиток здобувачів вищої освіти в особистісному, професійному та соціальному плані, а її результатом є набуття навичок емпатії та побудови безпечних просторів, де існує довіра, а учасники відкриті до спілкування, вирішення конфліктів, мають здатність витримувати емоційну напругу та мати високу стресостійкість.

Можна виділити наступні аспекти розвитку навичок по сферам:

- Особиста сфера. Налаштовувати та утримувати міжособистісний контакт. Будувати здорові стосунки в своєму оточенні. Краще розуміти себе та інших людей. Розвивати емоційний інтелект та мати ресурси справлятися з соціально-психологічними труднощами в кризових обставинах.
- Професійна сфера. Вибудовувати довіру в робочих стосунках. Краще розуміти потреби колег та клієнтів, краще розбиратися в емоційних станах, проявляти емпатію з турботою про власні кордони.
- Соціальна сфера. Організовувати групові процеси з розумінням того, як налаштовувати атмосферу довіри, спираючись на особливі принципи ведення, співтворчість та наратив (зміст). Розвивати соціальний інтелект.

Налагоджені соціальні зв'язки вирішуються багато, як мінімум, створюють почуття безпеки та стабільності, а також можуть сприяти професійному росту для здобувачів вищої освіти

різних, а особливо, гуманітарних, спеціальностей. Крім того, на ринку праці поряд з професійними навичками soft skills (комунікабельність, емпатія, гнучкість та ін.) давно стоять в одній лінії. Якщо людина опікується розвитком цих навчок, вони стають її конкурентною перевагою, бо говорять про те, що людина може працювати в командах чи створювати їх, мати лідерські здібності, бути креативною та відповідальною і просто бути приємним співрозмовником. Також, розуміння себе, своїх почуттів покращують стресостійкість, підвищують здатність адаптуватися в кризових умовах.

**Метою** даного курсу є розвиток емпатії та формування цілісного уявлення про процес налагодження довіри під час реалізації професійної діяльності та в особистому житті, розуміння механізмів впливу на атмосферу в спілкуванні з колегами та клієнтами, що сприятиме укріпленню соціальних зв'язків.

**Предметом** дисципліни «Побудова довіри та емпатія в спілкуванні» є системний підхід до побудови безпечних просторів довіри в різних сферах життя.

**Основними завданнями** вивчення дисципліни «Побудова довіри та емпатія в спілкуванні» є:

- ознайомлення з об'єктом, предметом дисципліни, її основними поняттями, теорією нарративної ретикуляції, через призму якої буде досліджуватися можливість побудови довіри в спілкуванні;
- ознайомлення з прикладами застосування теорії нарративної ретикуляції в різних професійних напрямках та в процесі навчання, особливостях її застосування;
- набуття практичного досвіду застосування різних елементів теорії нарративної ретикуляції, дослідження її обмежень та можливостей, впливу на це зовнішніх та внутрішніх факторів;
- розвиток навичок емпатії, уваги, спостереження, командної взаємодії з метою підсилення чутливості до власних потреб та почуттів, а також до потреб та почуттів інших людей та груп.

Згідно з програмою навчальної дисципліни у здобувачів вищої освіти посилюються та розвиваються наступні елементи компетентностей та результатів навчання, серед яких:

- результат навчання: Ефективно виконувати різні ролі (зокрема організатора, комунікатора, критика, генератора ідей, виконавця тощо) у команді в процесі вирішення фахових задач.
- загальна компетентність: Навички міжособистісної взаємодії.
- фахова компетентність: Здатність організовувати та підтримувати безпечний та комфортний простір для конструктивних переговорів; Здатність здійснювати процедуру медіації, налагоджувати та підтримувати комунікацію між різними сторонами конфлікту.

Конкретизуючи вищесказане, здобувачі вищої освіти мають вміти наступне:

- знати визначення та зміст понять “довіра”, “емпатія”, “ненасильницьке спілкування”, “година слухання”, “теорія нарративної ретикуляції”, “плейбек-театр”, вміти сформулювати власну думку про ці поняття, спираючись на оброблену літературу, навчальний матеріал та власний життєвий досвід;
- створювати атмосферу в різних сферах життя, яка б сприяла підвищенню рівня довіри та відчуттю безпеки у спілкуванні;
- досліджувати соціальні ритуали, норми та правила, які існують в різних середовищах, вміти визначати, яка в них прикладна функція і як вони впливають на виникнення довіри, як вони допомагають справлятися в кризових умовах;
- вміти співпрацювати з колегами над спільним завданням, бути свідомими щодо різних етапів розвитку групових процесів, розподіляти обов'язки, визначати зони відповідальності;

- генерувати ідеї щодо способів покращення свого навчання чи професійної діяльності, вміти знаходити для себе найоптимальніші з них;
- дослідити внутрішній наратив щодо обраної професії, власних цінностей, переконань;
- розвинути навички ненасильницького спілкування, активного, глибокого слухання, відрізняти факти, почуття від власних суджень та проєкцій;
- розуміти місце і роль соціального інтелекту, емпатії в професійній сфері та особистому спілкуванні;
- вміти знаходити ресурси у соціальному оточенні, які підтримують в умовах невизначеності;
- володіти способами самопідтримки та взаємопідтримки під час кризових ситуацій та в умовах високої невизначеності, аби сприяти збереженню психологічного благополуччя та ефективній роботі в стресових умовах;
- набути цілісне бачення та зібрати різносторонній інструментарій для розвитку емпатії та створення довіри в професійному середовищі, під час навчання, в щоденному спілкуванні.

## **2. Пререквізити та постреквізити дисципліни (місце в структурно-логічній схемі навчання за відповідною освітньою програмою)**

Дисципліна є вибірковою, а її вивчення не потребує якихось спеціальних знань та навичок. Зміст дисципліни розширює та доповнює уміння і навички, отримані в ході вивчення дисциплін професійного циклу.

Вивчення дисципліни поглиблює знання про налагодження та підтримання комунікації між сторонами конфлікту і сприяє формуванню навичок ефективної міжособистісної взаємодії.

## **3. Зміст навчальної дисципліни**

Тема 1. Базові поняття курсу: емпатія та довіра, їх значення для побудови здорового спілкування в житті та професійній діяльності під час глобальної кризи. Концепції сучасного світу

Тема 2. Формування навчальної групи та безпечного простору

Тема 3. Роль соціального інтелекту у професійній діяльності фахівців допомагаючих професій

Тема 4. Усвідомлення ідентичності, різноманіття та соціальних упереджень

Тема 5. Соціально-психологічна підтримка та самовідновлення

Тема 6. Емоційна усвідомленість і саморегуляція в умовах стресу

Тема 7. Комунікативна компетентність: практичні інструменти для професійного зростання

Тема 8. Комунікація, контакт і взаємодія у професійних ролях

Тема 9. Спілкування без насилля як запорука виникнення довіри (основи ненасильницького спілкування - ННС)

Тема 10. Ненасильницьке спілкування на прикладах ситуацій з професійної та особистої сфер

Тема 11. Метод Години Слухання (Listening Hour): розвиток емпатії та навичок слухання через особисті історії

Тема 12. Година Слухання та практика глибинного слухання історій

Тема 13. Креативні інструменти для розвитку емпатії та створення безпечних просторів

Тема 14. Плейбек-театр і креативні інструменти роботи зі спільнотами

Тема 15. Теорія наративної ретикуляції: Спонтанність, Історія, Атмосфера, Ведення

Тема 16. Прикладне застосування наративної ретикуляції в груповій роботі

Тема 17. Методика “Не Нашкод” (“Do No Harm”) як один з інструментів миротворчості

Тема 18. Інтеграція досвіду, отриманого під час навчального курсу, рефлексія через метод TZI

## Навчальні матеріали та ресурси

### Базова література

1. Соціальний інтелект: нова наука про людські відносини, Гоулман Д.; пер. з англ. Я. Лебеденка. Харків : Клуб сімейного дозвілля, 2020. 400 с.
2. Наталія М., Гершанов О. Шлях до зцілення: основи роботи з наслідками травматичних подій (посібник), 2022 р. - 72 с.  
[https://drive.google.com/file/d/1Yd18xY8Vw0ECAOJ7T\\_g\\_32pHHgP\\_zuB1/view](https://drive.google.com/file/d/1Yd18xY8Vw0ECAOJ7T_g_32pHHgP_zuB1/view)
3. Ненасильницьке спілкування. Мова життя, М. Розенберг. Харків : Ранок, 2020. 256 с.
4. Про метод Години Слухання - [www.listeninghour.org](http://www.listeninghour.org)
5. Контакт2U: Сила голосу — сила змін. Творча брошура про запобігання гендерно зумовленому насильству / уклад. Наталія Вайнілович. — Дніпро, 2025. — 28 с. — ISBN 978-617-8031-08-4. <https://power-of-the-future.com/contact2u/broshura-1>
6. Вайнілович Н.А. Застосування плейбек-театру для розвитку глибинного слухання історій у студентів спеціальності "Соціальна робота". *Освітні інновації у закладах освіти: проблеми та перспективи*. Збірник наукових праць за матеріалами VI Всеукраїнської науково-практичної конференції 12 грудня 2023 р. Ізмаїл: РВВ ІДГУ, 2023 – 84 с. С.13-15. URL: <http://idgu.edu.ua/wp-content/uploads/2024/01/12.12.-23-zbirka.pdf>
7. Вайнілович Н. Плейбек-театр і нарративна традиція як засіб для зцілення - [https://www.dnmczkmo.org.ua/wp-content/uploads/2024/01/plejbek\\_teatr\\_narativna\\_tradycziya.pdf](https://www.dnmczkmo.org.ua/wp-content/uploads/2024/01/plejbek_teatr_narativna_tradycziya.pdf)
8. Fox J.Playback NR Workbook: Guidelines for Mastering Narrative Reticulation. Tusitala Publishing, 2019. 16 р (згідно з домовленістю з автором, доступ до тексту отримують здобувачі вищої освіти, які безпосередньо навчаються на курсі)
9. Кандибур Р., Лук'янченко С. Творчі методи трансформації конфліктів. Крила, що несуть мир (навчально-практичний посібник) / Дніпро: Журфонд, 2021. 82с.  
<https://drive.google.com/file/d/1HpmUJYQ2zYzOE9O17EeGqE6nm-Sjz3v4/view?usp=sharing>
10. Про принцип DoNoHarm ("Не Нашкодь")  
<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/09614524.2023.2215970#d1e200>

### Додаткова література

1. Матеріали для використання в роботі під час воєнних дій  
<https://imzo.gov.ua/psyholohichnyj-suprovid-ta-sotsialno-pedahohichna-robota/materialy-dlia-vykorystannia-v-roboti-pid-chas-voiennykh-diy/>
2. Narrative Reticulation - a podcast with Karina Bettina Gisler by Noa Leibu (англійською)  
<https://www.yiuu.de/podcast/playback-theatre-talks/2-karina-bettina-gisler-narrative-reticulation>
3. Концепт "нарративної ретикуляції" як соціально-психологічного ефекту плейбек-театру, Савінов В.  
<https://drive.google.com/drive/u/0/folders/1WS6B048LoIF81YeiqC0km5rCcYUP8cKb>
4. Теорія поля у соціальних науках, Л.Курт. Field Theory of Social Science: Selected Theoretical Papers. Lewin, Kurt. (Edited by Dorwin Cartwright.) Pp. xx, 346. New York: Harper & Brothers, 1951
5. Послідовність розвитку в малих групах, Б.Такман, Психологічний вісник, вип. 63, № 6, с. 384-399
6. Теорія всього. Інтегральний підхід до бізнесу, політики, науки і духовності, К.Уілбер, 2018 - 228 с.
7. Наука сторітелінгу. Чому історії впливають на нас і як ними впливати на інших, У. Сторр, Наш Формат - 2022 - 224 с.
8. Основи лідерства: електронний посібник для самостійної роботи здобувачів вищої освіти, Нестуля О. О., Нестуля С. І., Кононец Н.В. Полтава : ПУЕТ, 2018. 241 с  
[https://duikt.edu.ua/uploads/1\\_2161\\_63367800.pdf](https://duikt.edu.ua/uploads/1_2161_63367800.pdf)

9. Роль етики у професійній діяльності фахівця Штома Л. Н. // Наук. вісн. Миколаїв. держ. ун-ту ім. В. О. Сухомлинського. Сер. : Пед. науки / за ред. В. Д. Будака, О. М. Пехоти. – Миколаїв, 2012. – Вип. 36. – С. 72–74  
[https://lib.iitta.gov.ua/6783/1/%D0%A0%D0%BE%D0%BB%D1%8C\\_%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/6783/1/%D0%A0%D0%BE%D0%BB%D1%8C_%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8.pdf)
10. Демократія, права людини та участь молоді. Громадянська освіта для молодіжних працівників. Посібник для тренерів. Я. Боренько, А. Донець. - 120 с.  
<https://drive.google.com/drive/u/0/folders/1WS6B048LolF81YeiqC0km5rCcYUP8cKb>
11. Better Together, Part One: Participants' Commentaries on a Year-Long Project  
<https://playbacktheatreflects.net/2023/01/27/better-together-participants-commentaries-on-a-year-long-project/>
12. Violence, Peace, and Peace. Research. Journal of Peace Research,. Galtung J. 1969. Vol. 6. No 3. P. 168.
13. Personal Stories in Public Places. Essays on Playback Theatre by its Founders by Jonathan Fox & Jo Salas. New York, 2021. 320 p.
14. Етичний сторітелінг: сильні історії — велика відповідальність  
<https://www.prostir.ua/?kb=etychnyj-storitelinh-sylni-istoriji-velyka-vidpovidalnist>
15. Відео про емпатію як про емоційну присутність -  
<https://www.youtube.com/watch?v=gayPnZ0HOso>
16. Соціальний інтелект як регулятор управлінської взаємодії  
[https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2010/10\\_2010/58.pdf](https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2010/10_2010/58.pdf)
17. Пастки мислення (канал “Сторінки успіху” - візуалізація різних тем)  
<https://www.youtube.com/watch?v=CQod8Dfqiug>
18. Як медитація впливає на мозок: нейрофізіологія усвідомлення  
<https://gurt.org.ua/news/informator/78755/>
19. Семінар про ННС від М.Розенберга -  
<https://www.youtube.com/watch?v=QkvjGCnnD8Y>
20. Ненасильницьке спілкування — від автоматизмів до вдумливої комунікації - посилання [тут](#)
21. Картки потреб та почуттів - <https://dignityspace.org/pub/files/90c5036891bdc674.pdf>
22. Mindfulness Meditation: Cultivating the Wisdom of Your Body and Mind, Jon Kabat-Zinn, Simon & Schuster/Nightingale-Conant, 2002
23. Dragon Dreaming methodology - <https://dragondreaming.org/>
24. Theme Centered Interaction (TZI) <https://www.trainerslibrary.org/theme-centred-interaction-tzi/>

## Навчальний контент

### 4. Методика опанування навчальної дисципліни (освітнього компонента)

Для вирішення конкретних навчальних завдань використовуються наступні методи навчання:

#### на лекціях:

- *словесні* – розповідь, пояснення, коментування, бесіда, дискусія, обговорення;
- *наочні* – ілюстрування, демонстрування, відео;
- *практичні* – запрошення спеціалістів, аналіз ситуацій, наведення прикладів з життя/професійної діяльності.

#### на семінарських заняттях:

- *словесні* – робота з підручником/посібником/допоміжною літературою (реферування, огляд, цитування), підготовка доповідей, пояснення, коментування, бесіда, дискусія;
- *наочні* – ілюстрування, демонстрування;
- *практичні* – спостереження, аналіз ситуацій, конспектування, наведення прикладів з життя/професійної діяльності, написання есе.

## Лекційні заняття

**Тема 1. Базові поняття курсу: емпатія та довіра, їх значення для побудови здорового спілкування в житті та професійній діяльності під час глобальної кризи. Роль соціального інтелекту у професійній діяльності фахівців допомагаючих професій. Соціально- психологічна підтримка та самовідновлення**

- 1.1. Визначення понять “довіра” та “емпатія”
- 1.2. Роль довіри та емпатії для фахівців допомагаючих професій
- 1.3. Визначення соціального інтелекту. Поняття “соціального мозку”
- 1.4. Характеристики людини, яка має розвинутий соціальний інтелект
- 1.5. Вплив соціального інтелекту на довіру у спілкуванні
- 1.6. Значення самопідтримки для соціальних працівників та спеціалістів допомагаючих професій як профілактика емоційного та професійного вигорання
- 1.7. Опори та ресурси в спілкуванні під час кризи, в ситуаціях з високим рівнем невизначеності

**Питання для самоконтролю:** дайте визначення поняттям “довіра” та “емпатія”. що таке соціальний інтелект? як можна розвинути соціальний інтелект? що дає розвинутий соціальний інтелект для вашої професійної діяльності? Як ви можете використовувати техніки самопідтримки у вашій щоденній роботі? Які методи взаємопідтримки є найбільш ефективними у вашій професійній діяльності?

**Завдання для самостійної роботи:** визначте фактори, які допомагають та заважають будувати довіру у спілкування між людьми та в групах. Приведіть приклади, як можна розвивати емпатію, що заважає та сприяє цьому процесу. перерахуйте можливі переваги розвинутого соціального інтелекту для спілкування з колегами, клієнтами, друзями тощо. Складіть план самопідтримки\взаємопідтримки колег, який включає кілька стратегій, що можуть допомогти вам зберігати енергію і мотивацію під час роботи у стресових умовах

**Тема 2. Комунікативна компетентність: практичні інструменти для професійного зростання. Спілкування без насилля як запорука виникнення довіри (основи ненасильницького спілкування - ННС).**

- 2.1. Базові комунікативні навички: контакт та інформація
- 2.2. Ключові парадигми комунікації: об’єднуюча та роз’єднуюча
- 2.3. Комунікативний квадрат: модель Шульца-Фонтуна Фрідемманна (“чотири вуха”)
- 2.4. Управління конфліктами та вирішення складних комунікативних ситуацій
- 2.5. Ненасильницьке спілкування (автор - Маршал Розенберг) як спосіб утримання та поглиблення контакту
- 2.6. Основні компоненти емпатичного слухання в ненасильницькому спілкуванні
- 2.7. Спілкування без насилля в професійній сфері

**Питання для самоконтролю:** Які базові комунікативні навички є найбільш важливими для соціального працівника під час взаємодії з клієнтами? У чому полягає різниця між об’єднуючою та роз’єднуючою парадигмами комунікації? Наведіть приклади. Як модель комунікативного квадрата Шульца-Фонтуна ("чотири вуха") допомагає покращити розуміння між співрозмовниками? Які методи управління конфліктами можна використовувати для вирішення складних комунікативних ситуацій у соціальній роботі? назвіть ключові компоненти ННС? в якій послідовності вони проявляються у спілкуванні і чому саме так? яке місце в ННС займає емпатія? як ННС впливає на формування довіри в спілкуванні між людьми?

**Завдання для самостійної роботи:** Проведіть аналіз кількох комунікативних ситуацій, у яких використовуються об'єднуюча та роз'єднуюча парадигми комунікації. Опишіть, які з них сприяють кращому розумінню між сторонами та чому. Застосуйте модель комунікативного квадрата на реальну або уявну ситуацію в соціальній роботі. Опишіть кожне з "чотирьох вух" та проаналізуйте, як їхнє розуміння може змінити сприйняття повідомлення співрозмовника. визначте, який стиль комунікації вам притаманний більше - "шкал" чи "жирафа", обґрунтуйте. Ознайомтеся ближче з ненасильницьким спілкуванням (лекції М.Розенберга). В яких ситуаціях з вашої професійної сфери вам необхідно його застосовувати?

### **Тема 3. Креативні інструменти для розвитку емпатії та створення безпечних просторів. Метод Години Слухання (Listening Hour): розвиток емпатії та навичок слухання через особисті історії. Теорія наративної ретикуляції як спосіб побудови інклюзивних просторів**

- 3.1. Роль креативних інструментів у відновленні соціальних зв'язків та створенні довіри в різних спільнотах
- 3.2. Приклади творчих креативних інструментів: барабанне, співоче коло, спонтанні танці, плейбек-театр
- 3.3. Плейбек-театр як інструмент для розвитку глибинного слухання та зцілення спільнот
- 3.4. Застосування креативних інструментів в професійній сфері
- 3.5. Сутність і зміст Години Слухання: побудова довіри в групі, ритуали, створення Репризи
- 3.6. Елементи наративної ретикуляції - Спонтанність, Історія, Атмосфера, Ведення: пошук балансу

**Питання для самоконтролю:** Як креативні інструменти можуть сприяти відновленню соціальних зв'язків та створенню довіри в різних спільнотах? Яку роль відіграють креативні інструменти у розвитку емпатії? Що таке плейбек-театр і як він може сприяти розвитку глибинного слухання та зцілення спільноти? Чому підтримка ритуалів та Репризи є важливими елементами методу Години Слухання? Як метод Години Слухання може бути адаптований для роботи з різними соціальними групами?

Що таке ТНР? яких елементів складається ТНР? Яка прикладна цінність вивчення ТНР для вашої майбутньої професії? Назвіть та дайте визначення 5-ти елементам Спонтанності, адаптуйте їх до своєї професійної діяльності чи навчання. Дайте визначення елементу "Історія", які синоніми є для цього поняття? що означає кожний з рівнів історії? Назвіть ключові компоненти атмосфери. що формує професійну атмосферу? Чим відрізняється формальне та неформальне ведення, правила від норми? що таке ритуали, яке їх основне призначення?

#### **Завдання для самостійної роботи:**

- Напишіть власні роздуми щодо використання креативних інструментів, таких як барабанне коло або театральна імпровізація, у власній професійній діяльності.
- Проведіть практичне дослідження одного з творчих інструментів, таких як барабанне коло, співоче коло, спонтанні танці, плейбек-театр або форум-театр (отримання власного досвіду по-за навчальним процесом), опишіть ваші враження та зміни, які спостерігали в собі.
- Проаналізуйте особистий досвід використання методу Години Слухання (якщо у вас є такий досвід). Які ритуали або елементи Репризи були застосовані?
- як створювати Атмосферу під час вашої діяльності\освіти, щоб створювалася довіра між людьми? Проаналізуйте, які правила та норми існують у вашій здобувач вищої освітиській групі. дослідіть ритуали, які присутні у вашому житті. Знайдіть свій внутрішній наратив щодо професії чи іншої сфери життя. на які цінності він спирається? Придумайте 20-ть креативних способів зробити свою професійну діяльність\навчальний процес більш ефективним.

### **Тема 4. Теорія наративної ретикуляції: Спонтанність, Історія, Атмосфера, Ведення**

- 4.1. Основи Теорії нарративної ретикуляції (далі - ТНР) (автор - Джонатан Фокс)
- 4.2. “Спонтанність” як один з елементів ТНР. П’ять аспектів Спонтанності\Співтворчості
- 4.3. “Історія” як один з елементів ТНР. Рівні історії: індивідуальний, міжособистісний, соціальний, трансперсональний
- 4.4. “Атмосфера” як один з елементів ТНР. Фізичні, часові та психосоціальні характеристики Атмосфери
- 4.5. “Ведення” як один з елементів ТНР. Нормативне та неформальне Ведення. Ритуали норми, правила.

**Питання для самоконтролю:** Що таке ТНР? яких елементів складається ТНР? Яка прикладна цінність вивчення ТНР для вашої майбутньої професії? Назвіть та дайте визначення 5-ти елементам Спонтанності, адаптуйте їх до своєї професійної діяльності чи навчання. Дайте визначення елементу “Історія”, які синоніми є для цього поняття? що означає кожний з рівнів історії? Назвіть ключові компоненти атмосфери. що формує професійну атмосферу? Чим відрізняється формальне та неформальне ведення, правила від норми? що таке ритуали, яке їх основне призначення?

**Завдання для самостійної роботи:** як створювати Атмосферу під час вашої діяльності\освіти, щоб створювалася довіра між людьми? Проаналізуйте, які правила та норми існують у вашій студентській групі. дослідіть ритуали, які присутні у вашому житті. Знайдіть свій внутрішній нарратив щодо професії чи іншої сфери життя. на які цінності він спирається? Придумайте 20-ть креативних способів зробити свою професійну діяльність\навчальний процес більш ефективним.

### Семінарські заняття

Основними цілями семінарських занять є поглиблення знань, які здобувачі вищої освіти отримують на лекціях, опрацювання основної та додаткової літератури з нарративної ретикуляції, ненасильницького спілкування, соціального інтелекту. Багато уваги приділяється дослідженню себе, свого особистого, професійного, соціального середовища, аби матеріал, який ми вивчаємо, мав максимально прикладний характер.

При проведенні занять онлайн на семінарах здобувачам вищої освіти рекомендується бути з включеними камерами, що сприяє побудові атмосфери співприсутності, потрібної для кращого засвоєння матеріалу.

**Семінарське заняття 1.** Ігрові та психодинамічні вправи на знайомство групи. Поняття про власні кордони та розвиток чутливості до кордонів інших через правила та ритуали групи. Основи емоційного та соціального інтелекту та робота з усвідомленістю. Спілкування без насилля як запорука виникнення довіри. Рефлексія досвіду роботи у групі.

**Семінарські заняття 2.** Розвиток усвідомленості щодо власних патернів поведінки. Робота з упередженнями, стереотипами, стигматизацією щодо різного стилю життя, приналежності до спільнот. Ідентичність та самопроявлення. Підтримка різноманіття. Практика створення “приємної для всіх” атмосфери в групі, спираючись на гармонію між комфортом та викликом. Карта соціальних зв'язків, які підтримують під час кризи. Рефлексія досвіду роботи у навчальній групі за моделлю TZI

### Самостійна робота здобувача вищої освіти

Засвоєння змісту дисципліни «Побудова довіри та емпатія в спілкуванні» разом із аудиторними заняттями передбачає виконання здобувачам вищої освіти самостійної роботи з метою самоконтролю знань та підготовки до занять. Систематична самостійна робота дає можливість закріпити матеріал курсу, акцентує увагу на головних проблемах тем, що вивчаються.

Самостійна робота здобувачів вищої освіти передбачає:

1. Підготовку усних доповідей за тематикою семінару, орієнтуючись на лекційний матеріал та опрацьовану літературу;
2. Підготовку до участі в обговоренні питань семінарів, спираючись на власний досвід;
3. Участь у виконанні вправ, парних та міні-групових завдань;
4. Підготовку до модульної контрольної роботи.

## Теми для самостійного опрацювання

- Тема 1. Формування навчальної групи та безпечного простору
- Тема 2. Роль соціального інтелекту у професійній діяльності фахівців допомагаючих професій
- Тема 3. Усвідомлення ідентичності, різноманіття та соціальних упереджень
- Тема 4. Соціально-психологічна підтримка та самовідновлення
- Тема 5. Емоційна усвідомленість і саморегуляція в умовах стресу
- Тема 6. Комунікативна компетентність: практичні інструменти для професійного зростання
- Тема 7. Комунікація, контакт і взаємодія у професійних ролях
- Тема 8. Теорія наративної ретикуляції: Спонтанність, Історія, Атмосфера, Ведення
- Тема 9. Прикладне застосування наративної ретикуляції в груповій роботі
- Тема 10. Методика “Не Нашкод” (“Do No Harm”) як один з інструментів миротворчості
- Тема 11. Інтеграція досвіду, отриманого під час навчального курсу, рефлексія через метод TZI

З дисципліни «Побудова довіри та емпатія в спілкуванні» за навчальним планом запланована МКР (МКР виконується за методикою ДКР).

## Політика та контроль

### 5. Політика навчальної дисципліни (освітнього компонента)

#### Правила відвідування занять

Відвідування лекцій є обов'язковим. Здобувач вищої освіти, який пропускає лекції, може мати труднощі з належною підготовкою до семінарів, однак йому не потрібно відпрацьовувати пропущені лекції. Здобувачу під час лекції рекомендується конспектувати основні аспекти, ключові поняття, визначення, класифікації та алгоритми, що пояснює викладач.

Активна участь у семінарських (практичних) заняттях є обов'язковою і має важливе значення для формування рейтингу здобувача вищої освіти. Готуючись до семінарського заняття здобувач вищої школи має обов'язково опрацювати лекційний матеріал певної теми, а також опрацювати інформацію теми, що представлена у основному списку літератури. У разі виникнення запитань або незрозумілих моментів слід обов'язково обговорити їх з викладачем. Якщо здобувач вищої освіти не встиг підготуватися, йому варто уважно слухати виступи інших і намагатися компенсувати недостатню підготовку, засвоюючи нову інформацію.

Якщо здобувач вищої освіти пропускає семінари чи контрольні заходи з поважних причин (наприклад, через хворобу чи інші важливі обставини), він матиме змогу виконати завдання впродовж наступного тижня. Перевірка знань здобувачів вищої школи із тем, які вони пропустили, здійснюватиметься через консультації з викладачем, графік яких доступний на сайті кафедри філософії.

Бали за фактичну присутність на лекціях і семінарах не нараховуються.

#### Дистанційне навчання

У разі запровадження дистанційного (змішаного) формату навчання організація освітнього процесу здійснюється відповідно до Положення про дистанційне навчання в КПІ ім. Ігоря Сікорського (<https://osvita.kpi.ua/index.php/node/188>), Регламенту проведення семестрового контролю в дистанційному режимі (<https://osvita.kpi.ua/node/148>).

Організація освітнього процесу здійснюється з використанням технологій дистанційного навчання, зокрема через Платформу дистанційного навчання «Сікорський» (<https://www.sikorsky-distance.org>) та АС «Електронний кампус» (<https://ecampus.kpi.ua>). Здобувачі вищої школи приєднуються до платформи «Сікорський» (Google Classroom) через корпоративну електронну пошту у домені [@lll.kpi.ua](mailto:@lll.kpi.ua).

Освітній процес у дистанційному режимі здійснюється відповідно до затвердженого розкладу навчальних занять. У режимі дистанційного навчання заняття відбуваються у вигляді онлайн-конференції на платформі Zoom. Посилання на конференцію надається на початку семестру.

Заняття в режимі дистанційного навчання проводяться через онлайн-конференції на платформі Zoom. Результати оцінювання висвітлюють у АС «Електронний кампус» на особистій

сторінці здобувача вищої освіти (<https://ecampus.kpi.ua>).

### **Правила поведінки на заняттях**

Норми етичної поведінки здобувачів і працівників визначені у розділі 2 Кодексу честі Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського». Детальніше: <https://kpi.ua/code>, а також «Положення про Комісію з етики та академічної доброчесності Вченої ради КПІ ім. Ігоря Сікорського» (<https://osvita.kpi.ua/node/171>)  
На території університету здобувачі вищої освіти зобов'язані дотримуватись установлених Правил внутрішнього розпорядку (<https://kpi.ua/admin-rule>). Під час лекційних і практичних занять в аудиторіях, а також у процесі відеоконференцій, мобільні телефони слід використовувати лише в беззвучному режимі та виключно з навчальною метою – для пошуку необхідної інформації в інтернеті.

### **Правила призначення заохочувальних і штрафних балів**

Заохочувальні не входять до основної шкали РСО.

Максимальна кількість заохочувальних балів – **10** (10% від суми рейтингових балів).

Здобувач може отримати заохочувальні (додаткові) бали за участь у міжнародних та/чи всеукраїнських наукових, науково-практичних конференціях, олімпіадах (студентських, всеукраїнських), конкурсах з тематики навчальної дисципліни.

Штрафні бали не передбачаються.

### **Політика оцінювання контрольних заходів**

Оцінювання контрольних заходів здійснюється відповідно до Положення про систему оцінювання результатів навчання в КПІ ім. Ігоря Сікорського (<https://osvita.kpi.ua/node/37>), Положення про поточний, календарний та семестровий контроль результатів навчання в КПІ ім. Ігоря Сікорського (<https://osvita.kpi.ua/node/32>).

Результати оцінювання семестрового контролю висвітлюються у АС «Електронний кампус» на особистій сторінці здобувача (<https://ecampus.kpi.ua>).

У випадку незгоди здобувача з оцінкою за результатами контрольного заходу, він має право подати апеляцію у день оголошення результатів відповідного контролю на ім'я декана факультету за процедурою визначеною Положенням про апеляції в КПІ ім. Ігоря Сікорського (<https://osvita.kpi.ua/index.php/node/182>).

### **Політика дедлайнів та перескладань.**

Невиконання завдань або порушення термінів їх виконання з неповажних причин призводить до втрати можливості отримати відповідні рейтингові бали. У разі пропуску контрольних заходів з поважних причин здобувачу вищої освіти надається право додатково виконати завдання впродовж найближчого тижня.

Порядок ліквідації академічної заборгованості та перескладання семестрового контролю регулюється Положенням про поточний, календарний та семестровий контроль результатів навчання в КПІ ім. Ігоря Сікорського (<https://osvita.kpi.ua/index.php/node/32>). Здобувач вищої освіти, у якого за результатами семестрового контролю виникла академічна заборгованість, також має право її ліквідувати відповідно до Положення про надання додаткових освітніх послуг здобувачам вищої освіти в КПІ ім. Ігоря Сікорського (<https://osvita.kpi.ua/index.php/node/177>).

### **Визнання результатів навчання, набутих у неформальній / інформальній освіті**

Порядок визнання таких результатів регламентується Положенням про визнання результатів навчання, набутих у неформальній / інформальній освіті (<https://osvita.kpi.ua/index.php/node/179>).

Можуть бути зараховані окремі змістовні модулі або теми дисципліни. В такому разі здобувач звільняється від виконання відповідних завдань, отримуючи за них максимальний бал відповідно до рейтингової системи оцінювання.

### **Позааудиторні заняття та залучення професіоналів-практиків**

Під час вивчення навчальної дисципліни можливі позааудиторні заняття, що включають відвідування науково-практичних заходів, лекторів, тренінгів тощо, в межах тематики дисципліни.

### Академічна доброчесність

У процесі вивчення навчальної дисципліни необхідним є неухильне дотримання політики академічної доброчесності, визначеної чинним законодавством та внутрішніми документами закладу освіти.

Політику, стандарти та процедури дотримання академічної доброчесності містять такі регламентуючі документи КПІ ім. Ігоря Сікорського, що оприлюднені на сайті університету: Кодекс честі КПІ ім. Ігоря Сікорського (<https://kpi.ua/files/honorcode.pdf>), Положення про систему запобігання академічному плагіату (<https://rb.gy/agihij>), нормативно-правові документи, офіційні рекомендації, накази та розпорядження, соціологічні дослідження, методичні матеріали, освітні курси (<https://kpi.ua/academic-integrity>).

Недотримання принципів академічної доброчесності, зокрема виявлення плагіату чи дублювання завдань, призводить до виставлення нульового балу за відповідну роботу.

### Політика використання штучного інтелекту

Використання штучного інтелекту регулюється «Політикою використання штучного інтелекту в академічній діяльності КПІ ім. Ігоря Сікорського» (<https://osvita.kpi.ua/node/1225>). Всі завдання, виконувані здобувачами під час навчання, повинні бути результатом їх власної оригінальної роботи. Використання штучного інтелекту (ШІ) для автоматичного створення відповідей без подальшого їх аналізу і доопрацювання заборонено. Здобувачам не рекомендується використовувати ШІ як єдине джерело інформації. Важливо перевіряти та аналізувати отримані відомості з інших надійних джерел. Будь-яке застосування інструментів ШІ для виконання завдань повинно бути чітко зазначене і задокументоване.

Використання ШІ повинно відповідати принципам академічної доброчесності.

## 6. Види контролю та рейтингова система оцінювання результатів навчання (PCO)

Семестровий контроль з дисципліни передбачений у вигляді заліку, тому PCO включає оцінювання заходів поточного контролю з дисципліни впродовж семестру.

Основними видами навчальних занять є лекція і семінарське заняття.

Рейтингова оцінка здобувача складається з балів, отриманих здобувачем за результатами заходів поточного контролю і заохочувальних балів.

Згідно з «Положенням про систему оцінювання результатів навчання в КПІ ім. Ігоря Сікорського» заборонено оцінювати присутність або відсутність здобувача на аудиторному занятті, в тому числі нараховувати за це заохочувальні або штрафні бали.

Поточний контроль проводиться впродовж семестру у процесі навчання для перевірки рівня теоретичної й практичної підготовки здобувачів на кожному етапі вивчення освітнього компонента.

№ з/п	Контрольний захід	%	Ваговий бал	Кіл-ть	Всього
1.	Виконання домашнього завдання-1	35%	35	1	35
2.	Виконання домашнього завдання-2	20%	20	1	20
3.	Захист завдання на парі	20%	10	2	20
4.	Відповіді на питання з курсу	25%	5	5	25
Всього					100

Результати поточного контролю регулярно заносяться викладачем у модуль «Поточний контроль» АС Електронний кампус.

## Система рейтингових балів та критерії оцінювання

### 1. Робота на семінарському занятті:

Ваговий бал – 10. Максимальна кількість балів на всіх семінарських заняттях дорівнює 10 балів × 5 запитань = 20 балів.

До видів робіт відносяться: відповіді на питання, участь у обговоренні питань семінарів; опрацювання першоджерел; робота в підгрупах.

Чотири рівні оцінювання:

«**відмінно**» – повна відповідь (не менше 95% потрібної інформації) – здобувач вищої освіти демонструє повні й міцні знання навчального матеріалу в заданому обсязі, правильно і обґрунтовано приймає необхідні рішення в різних комунікативних ситуаціях — **5** балів;

«**добре**» – достатньо повна відповідь (не менше 75% потрібної інформації) або повна відповідь з несуттєвими недоліками, які допускає здобувач вищої освіти – **4-3** балів;

«**задовільно**» – неповна відповідь (не менше 60% потрібної інформації), здобувач вищої освіти засвоїв основний теоретичний матеріал, але допускає неточності **2** бали;

«**незадовільно**» – відповідь не відповідає вимогам до «задовільно» – **1-0** балів.

### 2. Виконання домашніх завдань та їх захист:

Ваговий бал - **75**. Завдання перше - 35 балів. Завдання друге - 20 балів. Захист домашніх завдань відбувається на семінарі. Ваговий бал захисту одного домашнього завдання - 10 балів, максимальна кількість - 20 балів.

## Критерії оцінювання календарного контролю

Термін контролю	Перший контроль 8 тижень семестру	Другий контроль 14 тижень семестру
Критерій: поточні досягнення (рейтинг)	≥ 15 балів	≥ 30 балів

Результати календарного контролю заносяться викладачем у модуль «Календарний контроль» Електронного кампусу.

**Заохочувальні бали** передбачені за виконання творчих робіт з дисципліни (наприклад, участь у конференції із публікацією тез, в університетських профільних олімпіадах, участь у конкурсах здобувач вищої освітиських наукових робіт, творче завдання з написання статті тощо).

Критерій	Ваговий бал
Участь у конференції із публікацією тез / творче завдання тощо	10

**Штрафні бали** не передбачені.

Заохочувальні бали не входять до основної шкали РСО, а їхня сума не може перевищувати 10% рейтингової шкали.

### **Виконання модульної контрольної роботи (МКР виконується за методикою ДКР).**

Модульний контроль (максимальна кількість балів за МКР складає 28):

**28-25 балів** – «відмінно», – повна, чітка, викладена в певній логічній послідовності відповідь на поставлені питання, що свідчить про глибоке розуміння суті питання, ознайомлення здобувача вищої освіти не лише з матеріалом лекцій, але й з підручником та додатковою літературою; здобувач вищої освіти демонструє повні й міцні знання навчального матеріалу.

**24-21 балів**– «добре», не зовсім повна або не достатньо чітка відповідь на всі поставлені питання, що свідчить про правильне розуміння суті питання, ознайомлення здобувача вищої освіти з матеріалом лекцій та підручника; незначні неточності у відповідях.

**17-20 балів** – «задовільно», відсутність відповіді на певні питання, або неправильна відповідь на них, що свідчить про поверхове ознайомлення здобувача вищої освіти з навчальним матеріалом або значні похибки у відповідях.

**0 балів** – «незадовільно», тобто незасвоєння окремих тем.

Відповідь на тестове завдання з варіантами відповідей оцінюється у такому ж процентному відношенні. Відповіді на тестові завдання оцінюються автоматично, здобувач вищої освіти отримує свої результати на пошту, вказану під час проходження тесту.

Результати контрольних заходів доступні до ознайомлення авторизованим користувачам в їх особистих кабінетах автоматизованої інформаційної системи «Електронний кампус».

Результати поточного контролю заносяться викладачем у модуль «Календарний контроль» Електронного кампусу.

### Семестровий контроль: ЗАЛІК

Семестровий контроль проводиться відповідно до навчального плану у вигляді заліку в терміни, встановлені графіком навчального процесу.

Здобувач отримує позитивну залікову оцінку за результатами роботи в семестрі, якщо має підсумковий рейтинг за семестр не менше 60 балів та виконав умови допуску до семестрового контролю.

#### Умови допуску до заліку: рейтинг $\geq 36$ балів

Не виконані умови допуску → Не допущено.

< 60 балів → залікова к/р +співбесіда.

$\geq 60$  балів = оцінка (відмінно, дуже добре, добре, задовільно, достатньо, незадовільно). Оцінка може бути підвищена за бажанням за рахунок виконання залікової к/р. +співбесіда. Залік проводиться в період останніх двох тижнів теоретичного навчання у семестрі, як правило, на останньому за розкладом занятті з навчальної дисципліни. Результати контрольних заходів доступні до ознайомлення авторизованим користувачам в їх особистих кабінетах автоматизованої інформаційної системи «Електронний кампус».

**Принцип визначення підсумкової оцінки.** Рейтингова оцінка доводиться до здобувачів на передостанньому занятті з дисципліни в семестрі. Здобувачі, які виконали всі умови допуску до заліку і мають рейтингову оцінку 60 та більше балів, отримують відповідну до набраного рейтингу оцінку без додаткових випробувань.

Якщо оцінка, отримана за залікову контрольну роботу менша ніж за рейтингом, попередній рейтинг здобувача скасовується і він отримує оцінку з урахуванням результатів залікової контрольної роботи.

Зі здобувачами, які виконали всі умови допуску до заліку та мають рейтингову оцінку менше 60 балів, а також з тими здобувачами, хто бажає підвищити свою рейтингову оцінку, на останньому за розкладом занятті з дисципліни в семестрі викладач проводить семестровий контроль у вигляді залікової контрольної роботи (письмова) + співбесіда.

Максимальна сума балів складає **100**.

Сума балів переводиться у систему оцінювання згідно з таблицею.

Таблиця переведення рейтингових балів до оцінок за університетською шкалою

<i>Кількість балів</i>	<i>Оцінка</i>
100-95	Відмінно
94-85	Дуже добре
84-75	Добре
74-65	Задовільно
64-60	Достатньо
Менше 60	Незадовільно
Не виконані умови допуску	Не допущено

**Процедура оскарження результатів контрольних заходів.** здобувачі вищої освіти мають можливість підняти будь-яке питання, яке стосується процедури контрольних заходів та очікувати,

що воно буде розглянуто згідно із наперед визначеними процедурами.

здобувачі вищої освіти мають право оскаржити результати контрольних заходів після ознайомлення з результатом, але обов'язково аргументовано, пояснивши з яким критерієм не погоджуються відповідно до оціночного.

## **7. Додаткова інформація з дисципліни (освітнього компонента)**

Зарахування сертифікатів проходження дистанційних чи онлайн курсів здійснюється згідно п. 2.2. Положення про визнання в КПІ ім. Ігоря Сікорського результатів навчання, набутих у неформальній/інформальній освіті затверджено наказом від 01.10.2020 р. № 7/177.

### **Дистанційне навчання**

В умовах дистанційного режиму організація освітнього процесу здійснюється з використанням технологій дистанційного навчання. Навчальний процес у дистанційному режимі здійснюється відповідно до затвердженого розкладу навчальних занять. Заняття проходять з використанням сучасних ресурсів проведення онлайн-зустрічей (організація відео-конференцій).

### **Робочу програму навчальної дисципліни (силабус):**

Складено вкладачкою кафедри філософії Вайнілович Н.А.

**Ухвалено** кафедрою філософії (протокол № 22 від 20.06.2025 р.)

**Погоджено** Методичною комісією факультету соціології і права (протокол № 4 від 24.06.2025 р.)

**Орієнтовний перелік питань на Залік**

Нижче наведені питання не є остаточними і можуть бути доповнені або по іншому сформовані

1. Дайте визначення поняттю “емпатія”. Як емпатія проявляється в житті? Чи є різниця між емпатією та співчуттям?
2. Дайте визначення поняттю “довіра”. Охарактеризуйте спілкування між людьми, яке будується на довірливих стосунках
3. Що таке соціальний інтелект? ЯК він пов'язаний з поняттям “соціальний мозок”?
4. Які характеристики притаманні людині, яка має розвинутий соціальний інтелект?
5. В чому користь розвинутого соціального інтелекту для вашої професійної діяльності?
6. Яке значення має емоційний інтелект у професійній діяльності та як його можна розвивати за допомогою практики Mindfulness?
7. Поясніть, як спостереження за власним станом та оточуючим світом впливає на здатність розуміти власні потреби та потреби інших
8. Перелічіть різні соціально-психологічні способи підтримки себе під час кризових ситуацій, в ситуаціях з високим рівнем невизначеності.
9. Як впливає атмосфера в групі на створення Довіри в спілкуванні?
10. Що таке соціальні ритуали, норми та правила? Як їх мета? В чому схожості та відмінності?
11. Яким чином комунікативні вправи сприяють встановленню та утриманню контакту у професійній діяльності? Наведіть приклади з власного досвіду
12. Як розвиток активного слухання впливає на ефективність комунікації та побудову довіри в групі?
13. На чому базується успішна співпраця, командна робота? Приведіть приклади
14. Що таке ненасильницьке спілкування? Назвіть автора, основні принципи
15. У чому полягає основна різниця між проханням та маніпуляцією в контексті ННС?
16. Назвіть та опишіть основні компоненти емпатичного слухання в ненасильницькому спілкуванні. Приведіть приклад застосування
17. Що таке метод “Година Слухання”? Яка історія його виникнення? В чому його основна мета, сфера застосування, можливості та обмеження.
18. Яка основна мета плейбек-театру? Як він може застосовуватися у вашій професійній діяльності?
19. Як плейбек-театр сприяє розвитку емпатії серед учасників театру та глядачів? Наведіть конкретні приклади з практики\власного досвіду
20. Опишіть теорію наративної ретикуляції: історія виникнення, автор, основні елементи, призначення? Яким чином пов'язаний плейбек-театр з наративною ретикуляцією?
21. В яких сферах може застосовуватися теорія наративної ретикуляції?
22. Назвіть та дайте визначення п'ятьом елементам Спонтанності. Як п'ять аспектів Спонтанності\Співтворчості проявляються у вашій професійній та\чи освітній діяльності?
23. Приведіть приклад Балансу Наративної ретикуляції з професійної чи освітньої сфери (з фокусом на побудову довіри)
24. Що таке модель TZI, і як рефлексія досвіду роботи за цією моделлю допомагає покращити динаміку групи?