



ПОБУДОВА ДОВІРИ ТА ЕМПАТІЯ В СПІЛКУВАННІ

Робоча програма навчальної дисципліни (Силабус)

Реквізити навчальної дисципліни

Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський)
Галузь знань	C - соціальні науки, журналістика, інформація та міжнародні відносини
Спеціальність	C5 Соціологія
Освітня програма	Врегулювання конфліктів і медіація
Статус дисципліни	Вибіркова
Форма навчання	очна (денна)
Рік підготовки, семестр	3 курс, весняний семестр
Обсяг дисципліни	4 кредити ЕКТС / 120 годин, лекції 12 год., практичні заняття 36 год., самостійна робота 72 год.
Семестровий контроль/ контрольні заходи	Залік / модульна контрольна робота
Розклад занять	http://roz.kpi.ua/
Мова викладання	Українська
Інформація про керівника курсу / викладачів	Лекторка та семінарські: акредитована тренерка з плейбек-театру, голова громадської організації “АРТ-Плейбек” Вайнілович Наталія Андріївна, nalina.vaine@gmail.com
Розміщення курсу	Посилання на дистанційний ресурс (Moodle, Google classroom, тощо)

Програма навчальної дисципліни

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

Навчальна дисципліна «Побудова довіри та емпатія в спілкуванні» передбачає розвиток студентів 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 студентів 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:

- теорія наративної ретикуляції, через призму якої буде досліджуватися можливість побудови довіри в спілкуванні;
- застосування теорії наративної ретикуляції в різних професійних напрямках та в процесі навчання, особливостях її застосування, дослідження її обмежень та можливостей, впливу на це зовнішніх та внутрішніх факторів;
- аспекти 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.

Засвоєння навчальної дисципліни «Побудова довіри та емпатія в спілкуванні» надає можливість студентам:

- знати визначення та зміст понять “довіра”, “емпатія”, “ненасильницьке спілкування”, “година слухання”, “теорія наративної ретикуляції”, “плейбек-театр”, “не нашкодь” 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, відрізнити 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. Роль соціального інтелекту у професійній діяльності фахівців допомагаючих професій

Тема 3. Соціально-психологічна підтримка та самовідновлення

Тема 4. Комунікативна компетентність: практичні інструменти для професійного зростання

Тема 5. Спілкування без насилля як запорука виникнення довіри (основи ненасильницького спілкування - ННС)

Тема 6. Метод Години Слухання (Listening Hour): розвиток емпатії та навичок слухання через особисті історії

Тема 7. Креативні інструменти для розвитку емпатії та створення безпечних просторів

Тема 8. Теорія наративної ретикуляції: Спонтанність, Історія, Атмосфера, Ведення

Тема 9. Методика “Не Нашкодь” (“Do No Harm”) як один з інструментів миротворчості

4. Навчальні матеріали та ресурси

1. 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

3. Ненасильницьке спілкування. Мова життя, М. Розенберг. Харків : Ранок, 2020. 256 с.
4. Про метод Години Слухання - www.listeninghour.org
5. Про плейбек-театр - Історія виникнення і становлення - tyt
6. Jo Salas - Everyone Has a Story. TEDxSIT (video) <https://www.youtube.com/watch?v=R-UtiROcm6E&t=6s> Вайнілович Н. Плейбек-театр і наративна традиція як засіб для зцілення - https://www.dnmczkmo.org.ua/wp-content/uploads/2024/01/plejbek_teatr_naratyvna_tradycziya.pdf
7. Fox J. Playback NR Workbook: Guidelines for Mastering Narrative Reticulation. Tusitala Publishing, 2019. 16 р (згідно з домовленістю з автором, доступ до тексту отримують

студенти, які безпосередньо навчаються на курсі)

8. 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>

9. Про принцип DoNoHarm ("Не Нашкод")

<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/09614524.2023.2215970#d1e200>

2. Додаткова література

1. Матеріали для використання в роботі під час воєнних дій

<https://imzo.gov.ua/psychologichnyj-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 Leib (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 студентів, Нестуля О. О., Нестуля С. І., Кононець Н.В. Полтава : ПУЕТ, 2018. 241 с
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

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/1WS6B048LoIF81YeiqC0km5rCcYUP8cKb>

11. Better Together, Part One: Participants' Commentaries on a Year-Long Project

<https://playbacktheatrereflects.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. Сторітелінг в роботі з дітьми в складних життєвих ситуаціях: терапевтична дискусія (відео, англ)
<https://vela.ocdut.kr.ua/2022/12/07/storiteling-v-roboti-z-ditmy-v-skladnyh-zhyttyevyh-sytuaciyah-terapevtychna-dyskusiya/>

16. Елементи сторітелінгу як навчального методу у поглядах педагогів, громадських

діячів минулого - <https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/27058/Mykytiuk.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

17. Психологія емоцій, Ізард К.Е. - 464 с.
18. Відео про емпатію як про емоційну присутність - <https://www.youtube.com/watch?v=gayPnZ0HOso>
19. Комунікація всередині організації (стаття) - <https://euprostit.org.ua/courses/lecture/149142>
20. Як ефективно організувати роботу розподілених команд (стаття) https://www.gen.tech/post/rozpodileni_komandi
21. Соціальний інтелект як регулятор управлінської взаємодії https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2010/10_2010/58.pdf
22. Пастки мислення (канал “Сторінки успіху” - візуалізація різних тем) <https://www.youtube.com/watch?v=COd8Dfqiug>
23. Як медитація впливає на мозок: нейрофізіологія усвідомлення <https://gurt.org.ua/news/informator/78755/>
24. Семінар про ННС від М.Розенберга - <https://www.youtube.com/watch?v=QkvjGCnnD8Y>
25. Ненасильницьке спілкування — від автоматизмів до вдумливої комунікації - посилання [тут](#)
26. Картки потреб та почуттів - <https://dignityspace.org/pub/files/90c5036891bdc674.pdf>
27. Mindfulness Meditation: Cultivating the Wisdom of Your Body and Mind, Jon Kabat-Zinn, Simon & Schuster/Nightingale-Conant, 2002
28. Six Thinking Hats, Edward de Bono. Penguin- 2016. - 192 p.
29. Dragon Dreaming methodology - <https://dragondreaming.org/>
30. Theme Centered Interaction (TZI) <https://www.trainerslibrary.org/theme-centred-interaction-tzi/>

Навчальний контент

5. 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

Лекція 1.

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.

- 1.1. Визначення понять “довіра” та “емпатія”
- 1.2. Роль довіри та емпатії для фахівців допомагаючих професій
- 1.3. Сучасні концепції змін світу: VUCA, BANI, SHIVA та їх практичне застосування
- 1.4. Вплив довіри та емпатії на адаптацію до світових змін і викликів

Питання для самоконтролю: дайте визначення поняттям “довіра” та “емпатія”. Назвіть і

розкрийте характеристики сучасного світу згідно з існуючими концепціями.

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.

Тема 2. Роль соціального інтелекту у професійній діяльності фахівців допомагаючих професій

- 2.1. Визначення соціального інтелекту. Поняття “соціального мозку”
- 2.2. Характеристики людини, яка має розвинутий соціальний інтелект
- 2.3. Стратегії розвитку соціального інтелекту
- 2.4. Вплив соціального інтелекту на довіру у спілкуванні

Питання для самоконтролю: що таке соціальний інтелект? як можна розвинути соціальний інтелект? що дає розвинутий соціальний інтелект для вашої професійної діяльності?

Завдання для самостійної роботи: перерахуйте можливі переваги розвинутого соціального інтелекту для спілкування з колегами, клієнтами, друзями тощо

Лекція 2.

Тема 3. Соціально-психологічна підтримка та самовідновлення

- 3.1. Значення самопідтримки для соціальних працівників та спеціалістів допомагаючих професій як профілактика емоційного та професійного вигорання
- 3.2. Роль взаємопідтримки у професійних спільнотах
- 3.3. Опори та ресурси в спілкуванні під час кризи, в ситуаціях з високим рівнем невизначеності
- 3.4. Соціальні навички, які сприяють проживанню кризових подій

Питання для самоконтролю: Як ви можете використовувати техніки самопідтримки у вашій щоденній роботі? Які методи взаємопідтримки є найбільш ефективними у вашій професійній діяльності?

Завдання для самостійної роботи: Складіть план самопідтримки\взаємопідтримки колег, який включає кілька стратегій, що можуть допомогти вам зберігати енергію і мотивацію під час роботи у стресових умовах

Тема 4. Комунікативна компетентність: практичні інструменти для професійного зростання

- 4.1. Базові комунікативні навички: контакт та інформація
- 4.2. Ключові парадигми комунікації: об'єднуюча та роз'єднуюча
- 4.3. Комунікативний квадрат: модель Шульца-Фонтуна Фрідемана (“чотири вуха”)
- 4.4. Управління конфліктами та вирішення складних комунікативних ситуацій

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?

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.

Лекція 3.

Тема 5. Спілкування без насилля як запорука виникнення довіри (основи ненасильницького спілкування - ННС).

- 5.1. Ненасильницьке спілкування (автор - Маршал Розенберг) як спосіб утримання та поглиблення контакту
- 5.2. Комунікація "жирафа" та "шакала", аналіз ситуацій
- 5.3. Основні компоненти емпатичного слухання в ненасильницькому спілкуванні
- 5.4. Спілкування без насилля в професійній сфері

Питання для самоконтролю: 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: визначте, який стиль комунікації вам притаманний більше - "шкала" чи "жирафа", обґрунтуйте. Ознайомтесь ближче з ненасильницьким спілкуванням (лекції М.Розенберга). В яких ситуаціях з вашої професійної сфери вам необхідно його застосовувати?

Лекція 4.

Тема 6. Метод Години Слухання (Listening Hour): розвиток емпатії та навичок слухання через особисті історії

- 5.1. Поняття "сторітелінгу" та "сторішерінгу"
- 5.2. Історія виникнення методу Години Слухання, його розвиток в Україні
- 5.3. Структура заняття з Години Слухання: побудова довіри в групі, ритуали, створення Репризи
- 5.4. Застосування методу Години Слухання для роботи з різними соціальними групами

Питання для самоконтролю: Що таке "сторітелінг" та "сторішерінг", і в чому полягає їхня різниця? Як структура заняття з Години Слухання сприяє побудові довіри в групі? Чому підтримка ритуалів та Репризи є важливими елементами методу Години Слухання? Як метод Години Слухання може бути адаптований для роботи з різними соціальними групами?

Завдання для самостійної роботи:

- Підготуйте коротку презентацію про історію виникнення та розвиток методу Години Слухання. Напишіть свої рекомендації з розповсюдження методу в Україні в рамках різних проектів, організацій, державних установ
- Проаналізуйте особистий досвід використання методу Години Слухання (якщо у вас є такий досвід). Які ритуали або елементи Репризи були застосовані? Як вони вплинули на вас, учасників_ць групи?

Лекція 5.

Тема 7. Креативні інструменти для розвитку емпатії та створення безпечних просторів

- 5.1. Роль креативних інструментів у відновленні соціальних зв'язків та створенні довіри в різних

спільнотах

5.2. Приклади творчих креативних інструментів: барабанне, співоче коло, спонтанні танці, театр імпровізації, форум-театр

5.3. Плейбек-театр як інструмент для розвитку глибинного слухання та зцілення спільнот

5.4. Застосування креативних інструментів в професійній сфері

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?

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.

Лекція 6.

Тема 8. Теорія наративної ретикуляції: Спонтанність, Історія, Атмосфера, Ведення

8.1. Основи Теорії наративної ретикуляції (далі - ТНР) (автор - Джонатан Фокс)

8.2. “Спонтанність” як один з елементів ТНР. П’ять аспектів Спонтанності\Співтворчості

8.3. “Історія” як один з елементів ТНР. Рівні історії: індивідуальний, міжособистісний, соціальний, трансперсональний

8.4. “Атмосфера” як один з елементів ТНР. Фізичні, часові та психосоціальні характеристики Атмосфери

8.5. “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 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 9. Методика “Не Нашкодь” (“Do No Harm”) як один з інструментів миротворчості

9.1. Історія виникнення методики “Не Нашкодь” та його користь для України в період війни

9.2. Основні принципи методики «Не нашкодь»

9.3. Етичні принципи втручання в критичні ситуації задля побудови довіри

9.4. Застосування методики “Не Нашкодь” для побудови довіри в спільнотах

Питання для самоконтролю: Що таке метод "Не нашкодь" і які його основні принципи? Які виклики можуть виникнути при використанні методу "Не нашкодь"? Які етичні принципи

впливають на застосування методики «Не нашкодь» у критичних ситуаціях?

Завдання для самостійної роботи: Опишіть своє бачення, як методика "Не нашкодь" (її елементи) може бути корисною для України в період війни для побудови довіри в суспільстві

Семінарські заняття

Основними цілями семінарських занять є поглиблення знань, які студенти отримують на лекціях, опрацювання основної та додаткової літератури з наративної 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 студентам рекомендується бути з включеними камерами, що сприяє побудові атмосфери співприсутності, потрібної для кращого засвоєння матеріалу.

Семінарське заняття 1-2. Ігрові та психодинамічні вправи на знайомство групи. Соціометричні підходи до пошуку спільного та особливого. Встановлення ритуалів та правил групи: визначення формальних та неформальних правил діяльності навчальної групи; ритуали, які забезпечують стабільність та повертають до “нормальності”. Поняття про власні кордони та розвиток чутливості до кордонів інших. Рефлексія досвіду роботи у навчальній групі за моделлю TZI

Семінарські заняття 3-4. 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

Семінарські заняття 5-6. Основи емоційного інтелекту. Робота з увагою (базуючись на Mindfulness - практикою самоусвідомленості та уважності). Спостереження за власним станом, оточуючим світом. Визначення емоційного стану групи, спираючись на чуття та інтуїцію. Вправи на регуляцію психоемоційного стану під час стресових ситуацій. Рефлексія досвіду роботи у навчальній групі за моделлю TZI. Модульна контрольна робота (частина 1)

Семінарські заняття 7-8. Комунікативні вправи на встановлення, утримання, поглиблення контакту. Розвиток активного слухання та ефективних способів подачі інформації. Техніки для успішної побудови діалогу. Рольові конфлікти. Соціальний статус. Рефлексія досвіду роботи у навчальній групі за моделлю TZI

Семінарські заняття 9-10. Спілкування без насилля як запорука виникнення довіри (основи ННС). Емпатія в спілкуванні. 4 етапи емпатичного спілкування: факти, емоції, потреби, прохання. Практик ННС. Різниця між проханням та маніпуляцією. Партнерство в спілкуванні. ННС в професійній сфері. Рефлексія досвіду роботи у навчальній групі за моделлю TZI

Семінарське заняття 11-12. Година Слухання: метод шерінгу історіями з життя. Глибинне слухання історій. Три способи пошуку “серця історії”. Практика проведення занять Година Слухання у ролі учасників та ведучих. Рефлексія досвіду роботи у навчальній групі за моделлю TZI

Семінарські заняття 13-14. Основи плейбек-театру. Розвиток спонтанності, креативності, командної взаємодії. Вивчення малих та середніх форм плейбек-театру. Пошук ідей застосування плейбек-театру та інших креативних інструментів в роботі з різними спільнотами. Рефлексія досвіду роботи у навчальній групі за моделлю TZI.

Семінарські заняття 15-16. Прикладне застосування наративної ретикуляції. Дослідження Балансу наративної ретикуляції на прикладі роботи навчальної групи за критеріями “безпека”, “довіра”, “єдність”, “взаємопідтримка”, “розвиток”. Рефлексія досвіду роботи у навчальній групі за моделлю TZI

Семінарські заняття 17. Дослідження об'єднуючих та роз'єднуючих факторів для побудови

довіри у групі. Обговорення застосування методики "НеНашкодь" у реальних ситуаціях для зміцнення довіри у різних спільнотах. Інтеграція отриманих знань за курс. Рефлексія досвіду роботи у навчальній групі за моделлю TZI. Модульна контрольна робота (частина 2)

Семінарські заняття 18. Модульна контрольна робота.

6. Самостійна робота здобувача вищої освіти

Засвоєння змісту дисципліни «Побудова довіри та емпатія в спілкуванні» разом із аудиторними заняттями передбачає виконання студентами 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 студентів 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;

Політика та контроль

7. Політика навчальної дисципліни (освітнього компонента)

Відвідування занять

Відвідування лекцій, семінарських занять, а також відсутність на них, не оцінюється. Вагома частина рейтингу студента формується через активну участь на практичних (семінарських) заняттях, а також на лекціях під час інтерактиву. Система оцінювання орієнтована на отримання балів за активність студента, а також виконання завдань, які здатні розвинути практичні уміння та навички. Тому пропуск семінарського заняття не дає можливість отримати студенту бали у семестровий рейтинг, окрім випадків, коли студенти виконують домашнє завдання та вчасно здають його викладачці/чу.

Пропущені контрольні заходи

Якщо контрольні заходи пропущені з поважних причин (хвороба або вагомі життєві обставини), студенту надається можливість виконати контрольне завдання протягом найближчого тижня. Повторне написання контрольної роботи не допускається.

Академічна доброчесність

Політика та принципи академічної доброчесності визначені у розділі 3 Кодексу честі Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського». Детальніше: <https://kpi.ua/code>.

8. 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.	Робота на семінарських заняттях	4	17	68
2	МКР (2 год.) (МКР може складатися з двох частин по 1 год. кожна)	32 (16 x 2)	1 (2)	32
Всього				100

Додатково студенти мають можливість проходити тести після кожної лекції, та отримувати по 5 балів максимум за один тест. За семестр пост-лекційні тексти мають вагу максимум 45 балів.

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

Система рейтингових балів та критерії оцінювання

1. Робота на семінарських заняттях:

Ваговий бал – 4. Максимальна кількість балів на всіх семінарських заняттях дорівнює 4 бали × 17 видів робіт = 68 балів.

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

● Відповіді на семінарських заняттях. Ваговий бал – 4. Кількість відповідей - 10.
(Максимальна кількість балів - 40).

● Участь у обговоренні питань семінарів. Ваговий бал – 4. Кількість відповідей - 7.
(Максимальна кількість балів - 28).

Оцінювання:

– повна відповідь – студент демонструє повні й міцні знання навчального матеріалу в заданому обсязі, правильно і обґрунтовано приймає необхідні рішення в різних комунікативних ситуаціях — **3,5-4 бали**;

– достатньо повна відповідь або повна відповідь з несуттєвими недоліками, які допускає студент – **3 бали**;

– неповна відповідь – студент засвоїв основний теоретичний матеріал, але допускає неточності **2,5 бали**.

2. Виконання модульної контрольної роботи:

Ваговий бал - **32**

Модульний контроль (максимальна кількість балів за МКР складає 32):

29-32 бали – повна, чітка, викладена в певній логічній послідовності відповідь на поставлені питання, що свідчить про глибоке розуміння суті питання, ознайомлення студента не лише з матеріалом лекцій, але й з підручником та додатковою літературою; висловлення студентом власної позиції щодо дискусійних проблем, якщо такі порушуються у питанні; студент демонструє повні й міцні знання навчального матеріалу.

24-28 балів – не зовсім повна або не достатньо чітка відповідь на всі поставлені питання, що свідчить про правильне розуміння суті питання, ознайомлення студента з матеріалом лекцій та підручника; незначні неточності у відповідях.

19-23 бали – відсутність відповіді на певні питання, або неправильна відповідь на них, що свідчить про поверхове ознайомлення студента з навчальним матеріалом або значні похибки у відповідях.

0 балів – неповна відповідь, тобто незасвоєння окремих тем.

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

Проміжна атестація студентів є календарним рубіжним контролем, метою проведення якого є підвищення якості навчання та моніторинг виконання графіка освітнього процесу здобувачами.

Критерії оцінювання календарного контролю

Термін контролю	Перший контроль 7 тиждень семестру	Другий контроль 13 тиждень 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 студентських наукових робіт, творче завдання з написання статті тощо).

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

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

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 ≥ 36 балів

Не виконані умови допуску → Не допущено.

< 60 балів → залікова к/р +співбесіда.

≥ 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

Можливі відмітки у відомості семестрового контролю:

Не допущено	Невиконання умов допуску до семестрового контролю
Усунено	Порушення принципів академічної доброчесності або морально-етичних норм поведінки
Не з'явився	Здобувач, був допущений, але не з'явився на залік

Процедура оскарження результатів контрольних заходів. Студенти мають можливість підняти будь-яке питання, яке стосується процедури контрольних заходів та очікувати, що воно буде розглянуто згідно із наперед визначеними процедурами.

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

9. 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).

Орієнтовний варіант завдання для модульної контрольної роботи

Нижче наведені тестові завдання та питання для розгорнутих відповідей не є остаточними і можуть бути доповнені або по іншому сформовані під час проведення МКР.

Тестові завдання

1. *Що таке емпатія?*

- А) Спонтанне співпереживання почуттів іншої людини
- Б) Маніпулювання іншими для власної користі
- В) Відсутність інтересу до почуттів інших
- Г) Постійні пропозиції допомогти людині, бути завжди поруч

2. *Яким чином довіра у спілкуванні впливає на його якість?*

- А) Створює людям гарантію, що вони зможуть реалізувати свої ідеї
- Б) Полегшує спілкування, сприяє взаєморозумінню, розкриттю людини
- В) Не має жодного впливу на спілкування
- Г) Ускладнює спілкування і веде до конфліктів

3. *Як соціальний інтелект впливає на професійну діяльність, де важливо спілкування з людьми?*

- А) Викликає конкуренцію в колективі через нерівні можливості бути емпатичним та чуйним
- Б) Розвиває сильні лідерські якості, які швидко налаштовують колектив\групу на спільну роботу
- В) Покращує взаєморозуміння та спілкування з клієнтами та колегами
- Г) Є ризиком настання професійного вигорання через високу інтенсивність залучення в історії\ситуації\проблеми людей

4. *Як створення високого рівня довіри в групі впливає на резильєнтність групи в кризових ситуаціях?*

- А) Група\колектив стає ще більше ефективнішою в роботі ніж до кризи
- Б) Призводить до напруги, конфліктів та розпаду групи під час кризи
- В) Спонукає групу ставати більш друзями, проводити весь вільний час разом
- Г) Зміцнює зв'язки в групі та сприяє розробці стратегій подолання труднощів

5. *Що з наведеного є основною метою техніки активного слухання?*

- А) Вироблення вміння домінувати у розмові
- Б) Зрозуміти точку зору співрозмовника
- В) Допомогти співрозмовнику виразити свої переживання, думки
- Г) Надати емоційну підтримку співрозмовнику

6. *Як правильно вести спілкування для побудови сильної наративної ретикуляції?*

- А) Домінувати та ігнорувати інші точки зору
- Б) Створювати безпечний простір для обміну історіями та думками
- В) Вимагати від учасників дотримуватися лише однієї думки
- Г) Забороняти використовувати певні слова

7. *Оберіть всі можливі характеристики Атмосфери*

- А) Простір та час Б) Норми і правила В) Ритуали Г) Баланс між комфортом та викликом

8. *Визначте, які є рівні існують в історіях:*

- А) Внутрішній, Зовнішній, Медіанний, Пересічний
- Б) Внутрішній індивідуальний, Міжперсональний, Соціальний, Трансперсональний\ Метафоричний
- В) Внутрішній індивідуальний, Внутрішньогруповий, Зовнішній колективний, Міжлюдський
- Г) Персональний, Культурний, Політичний, Законодавчий

9. *Що є характерним для плейбек-театру?*

- А) Строга структура та планування перформансу
- Б) Імпровізаційна гра історій з життя
- В) Використання реквізиту та костюмів
- Г) Відсутність взаємодії з глядачами

10. Як методика "Не нашкодь" може допомогти у побудові довіри в спільнотах?

- А) Через уникнення негативного впливу втручань та підтримку взаємоповаги різних сторін конфлікту
- Б) За допомогою економічних стимулів для місцевого населення
- В) Підтримуючи лише одну сторону конфлікту
- Г) Вимагаючи повної інтеграції зовнішніх ресурсів

Питання для розгорнутих відповідей

1. Розкрийте поняття "емпатія" та поясніть, чому вона є важливою для побудови довіри в спілкуванні.
2. Розкрийте поняття "соціальний інтелект" та поясніть, чому він є важливим для професійної діяльності, де важливе спілкування з людьми.
3. Яким чином можна створити позитивну та сприятливу атмосферу для спілкування в колективі? Приведіть приклади
4. Поясніть принципи та основи ННС (ненасильницького спілкування) та розкажіть, як вони сприяють побудові довіри в спілкуванні.
5. Як історії з життя людей (пережитий досвід) впливають на наше сприйняття та розуміння світу навколо нас?
6. Опишіть, як саме впливає практика плейбек-театру на розвиток емпатії
7. Поясніть, як баланс чотирьох елементів нарративної ретикуляції (Атмосфера, Ведення, Спонтанність/Співтворчість, Історія) може впливати на створення довіри в різних середовищах, таких як сімейні, професійні або громадські.
8. Як теорія нарративної ретикуляції впливає на створення просторів безпеки та довіри між людьми, в спільнотах?
9. В яких ситуаціях використовується метод Не нашкодь? Які його особливості та обмеження?
10. Що таке модель TZI та яка його роль в побудові довіри в групі?

Додаток Б

Орієнтовний перелік питань на залік

Нижче наведені питання не є остаточними і можуть бути доповнені або по іншому сформовані під час проведення Заліку.

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. Яка основна мета методики "Не нашкодь"? Чим методика "Не нашкодь" може сприяти побудові довіри в спільнотах?
25. Що таке модель TZI, і як рефлексія досвіду роботи за цією моделлю допомагає покращити динаміку групи?

Робочу програму навчальної дисципліни (силабус):

Складено викладачка кафедри філософії Вайнілович Наталія Андріївна

Ухвалено кафедрою філософії (протокол № 23 від 17 червня 2026 р.)

Погоджено Методичною комісією факультету соціології і права (протокол № 7 від 30.06.2026)