

Міністерство освіти і науки України
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна
Кафедра педагогіки, методики та менеджменту освіти

ТЕХНОЛОГІЇ ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ ТА НАВЧАННЯ

Методичні рекомендації
до практичних занять для здобувачів освіти першого (бакалаврського) рівня
вищої освіти (денної та заочної форм навчання) спеціальностей
015 Професійна освіта (за спеціалізаціями), 073 Менеджмент,
075 Маркетинг, 076 Підприємництво, торгівля та біржова діяльність,
053 Психологія, 141 Електричні станції, 181 Харчові технології,
182 Технології легкої промисловості, 241 Готельно-ресторанна справа

Електронний ресурс

Рецензенти:

Н. О. Брюханова – доктор педагогічних наук, професор, в.о. завідувача кафедри педагогіки, методики та менеджменту освіти ННІ «Українська інженерно-педагогічна академія» Харківського національного університету ім. В. Н. Каразіна.

Г. Ф. Пономарьова – доктор педагогічних наук, професор, ректор КЗ «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради.

*Затверджено до друку рішенням Науково-методичної ради
Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна
(протокол № 2 від 20 лютого 2025 року)*

Т 38

Технології особистісного зростання та навчання : методичні рекомендації до практичних занять для здобувачів освіти першого (бакалаврського) рівня вищої освіти (денної та заочної форм навчання) спеціальностей 015 Професійна освіта (за спеціалізаціями), 073 Менеджмент, 075 Маркетинг, 076 Підприємництво, торгівля та біржова діяльність, 053 Психологія, 141 Електричні станції, 181 Харчові технології, 182 Технології легкої промисловості, 241 Готельно-ресторанна справа [Електронний ресурс] / уклад. О. Е. Коваленко, Т. В. Калініченко. – Харків : ХНУ ім. В. Н. Каразіна, 2025. – (PDF 86 с.)

В методичних рекомендаціях надані пояснення для здобувачів щодо методики підготовки до практичних занять з дисципліни «Технології особистісного зростання та навчання» та щодо завдань, які виконуються в ході цих занять. Практичні заняття спрямовані на практичне застосування здобувачами знань, отриманих в ході вивчення лекційного матеріалу, відпрацювання умінь та накопичення досвіду щодо застосування методик саморозвитку, особистісного зростання, технологій прогнозування цілей у різних сферах життєдіяльності, технологій ефективної організації власної навчальної діяльності.

УДК 378.147(075.5)

© Харківський національний університет
імені В. Н. Каразіна, 2025

© Коваленко О. Е., Калініченко Т. В., уклад. 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	4
1. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ КУРСУ	5
2. ТЕМАТИКА ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ	5
3. ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ	6
Тема 1. М'які навички, їх діагностика та технології розвитку	6
Тема 2. Структура особистості і стадії розвитку особистості	11
Тема 3. Кар'єра, робота, покликання	13
Тема 4. Методика аналізу життєвого балансу	16
Тема 5. Прогнозування особистих цілей у життєвих сферах «Здоров'я» та «Оточення, друзі, спілкування»	20
Тема 6. Прогнозування особистих цілей у життєвих сферах «Кар'єра», «Стосунки, родина» та «Відпочинок, розваги»	25
Тема 7. Прогнозування особистих цілей у життєвих сферах «Фінанси, доходи», «Творчість, хобі, захоплення» та «Особистісне зростання, розвиток»	31
Тема 8. Підвищення ефективності власної навчальної діяльності	37
Тема 9. Проведення SWOT-аналізу власної особистості	43
Тема 10. Застосування технологій тайм-менеджменту	45
ДОДАТКИ	50
ДОДАТОК 1. Переліки рис, якостей, властивостей, поведінки успішних людей	50
ДОДАТОК 2. Диференційовано-діагностичний опитувальник інтересів (за Є. Клімовим)	55
ДОДАТОК 3. Опитувальник «Діагностика мотивації професійної діяльності»	58
ДОДАТОК 4. Опитувальник термінальних цінностей І. Сеніна	60
ДОДАТОК 5. Форми для прогнозування особистих цілей у різних сферах життя на основі багаторівневої системи цілепокладання із застосуванням технології SMART	71
ДОДАТОК 6. Форми для проведення SWOT-аналізу власної особистості	73
ДОДАТОК 7. Тест «Чи організована Ви людина»	75
ДОДАТОК 8. Тест «Тайм-менеджмент»	79
ДОДАТОК 9. Тест «Визначення ефективності планування»	81
ДОДАТОК 10. Таблиця «Поглиначі часу та заходи щодо їх усунення» ...	82
ДОДАТОК 11. Форма «План на тиждень»	83
ДОДАТОК 12. Форма «Матриця Ейзенхауера»	85

ВСТУП

Метою даних методичних вказівок є надання здобувачам рекомендацій щодо підготовки до практичних занять з дисципліни «Технології особистісного зростання та навчання» та рекомендацій щодо виконання завдань безпосередньо під час практичних занять.

В методичних рекомендаціях зазначено теми і обсяг практичних занять, наведено плани їх проведення у відповідності з затвердженою робочою програмою дисципліни.

Метою проведення практичних занять з даного курсу є формування у здобувачів умінь вчитися, застосовувати у навчанні та при організації самостійної роботи різноманітних сучасних технологій, форм, методів та прийомів роботи. Практичні заняття спрямовані на практичне застосування здобувачами знань, отриманих в ході вивчення лекційного матеріалу, відпрацювання умінь та накопичення досвіду щодо застосування методик саморозвитку, особистісного зростання, технологій прогнозування цілей у різних сферах життєдіяльності, технологій ефективної організації власної навчальної діяльності.

Кожне практичне заняття передбачає попередню самостійну підготовку здобувачів до нього згідно з темою і планом заняття. Під час підготовки до заняття здобувачам слід використовувати не тільки конспект лекцій, а й рекомендовану літературу для більш ґрунтовного оволодіння теорією питання.

Практичні заняття складаються з теоретичної частини, практичної частини та формулювання висновків.

Теоретична частина передбачає вступ викладача, обговорення теоретичних питань (поняттєва розминка, розгляд додаткових теоретичних питань, дискусію), перевірку знань здобувачів шляхом проведення усних опитувань, письмових контрольних робіт, тестування.

Практична частина може містити в собі використання тестових методик, виступи з рефератами, доповідями, завданнями, захист домашніх завдань, виконання завдань та вправ, виконання творчих розробок.

Закінчується кожне практичне заняття формуванням висновків та рекомендацій, підведенням підсумків, заключним словом викладача.

Специфіка практичних занять полягає в тому, що на кожному з них передбачається організація викладачем спілкування в групі здобувачів: обговорення певних питань, висловлювання власних думок студентами, проведення дискусій, аналіз виступів.

1. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ КУРСУ

Дисципліна «Технології особистісного зростання та навчання» відповідно до стандарту забезпечує здобуття Загальної компетентності – Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями. Метою вивчення навчальної дисципліни є формування у здобувачів загальної компетентності через розвиток умінь та набуття навичок з розробки та реалізації програми особистісного зростання.

Основними завданнями вивчення дисципліни є наступні:

- розвиток прагнення до особистісного зростання;
- формування умінь вчитися, умінь застосовувати у навчанні та при організації самостійної роботи різноманітних сучасних технологій, форм, методів та прийомів роботи; умінь з прогнозування цілей на різних рівнях цілепокладання у різних сферах власної життєдіяльності;
- розвиток якостей особистості: цілеспрямованість, конструктивність, ініціативність, рішучість, оптимізм (позитив), дисциплінованість, наполегливість, самостійність, витримка, здатність до навчання (здатність розуміти, розмірковувати, узагальнювати, робити висновки), уважність, гнучкість.

2.ТЕМАТИКА ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

Реалізація поставлених завдань перед дисципліною «Технології особистісного зростання та навчання» вимагає використання теоретичного матеріалу, вивчення якого відбувається під час лекцій та в ході самостійної роботи здобувачів вищої освіти.

Кожне практичне заняття спрямовано на набуття практичних умінь, навичок та власного досвіду щодо застосування сучасних методів, технологій, методик у сфері особистісного зростання та підвищення ефективності власної навчальної діяльності. Тематика практичних занять і їх обсяг представлено в таблиці.

Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна форма	заочна форма
1	М'які навички, їх діагностика та технології розвитку	4	0,5
2	Структура особистості і стадії розвитку особистості	4	0,5
3	Кар'єра, робота, покликання	2	0,5
4	Методика аналізу життєвого балансу	2	0,5
5	Прогнозування особистих цілей у життєвих сферах «Здоров'я» та «Оточення, друзі, спілкування»	2	0,5
6	Прогнозування особистих цілей у життєвих сферах «Кар'єра», «Стосунки, родина» та «Відпочинок, розваги»	2	0,5
7	Прогнозування особистих цілей у життєвих сферах «Фінанси, доходи», «Творчість, хобі, захоплення» та «Особистісне зростання, розвиток»	2	0,5
8	Підвищення ефективності власної навчальної діяльності	4	1
9	Проведення SWOT-аналізу власної особистості	4	0,5
10	Застосування технологій тайм-менеджменту	4	1
	Разом	30	6

3. ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ

Тема 1: М'які навички, їх діагностика та технології розвитку

Цільова настанова: сформувати уміння:

- визначати, розпізнавати Hard-skills та Soft-skills,
- складати перелік м'яких навичок важливих та актуальних для навчальної та майбутньої професійної діяльності за спеціальністю, за якою навчається,
- визначати рівень сформованості, розвитку важливих м'яких навичок,
- складати план дій, обирати способи роботи, вправи для розвитку, формування необхідних м'яких навичок.

Рекомендована література:

1. Зайцева І. В. SOFT SKILLS – невід'ємні аспекти формування конкурентоспроможності студентів у XXI столітті // Soft skills – невід'ємні аспекти формування конкурентоспроможності студентів у XXI столітті : збірник тез доповідей Міжвузівського науково-методичного семінару (м. Київ, 21 лютого 2020р.). – Київ.: Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2020. – С. 34–37.

2. Коваль К.О. Розвиток «soft skills» у студентів – один з важливих чинників працевлаштування / Вісник Вінницького політехнічного інституту. – 2015. – № 2. – С. 162–167.
3. Кохан О. М. Soft skills як необхідний компонент конкурентоспроможності майбутніх фахівців // Soft skills – невід’ємні аспекти формування конкурентоспроможності студентів у XXI столітті : збірник тез доповідей Міжвузівського науково-методичного семінару (м. Київ, 21.02.2020р.). – Київ.: Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2020. – С. 43–45.
4. Наход С. А. Значущість «Soft skills» для професійного становлення майбутніх фахівців соціономічних професій / Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 5 : Педагогічні науки: реалії та перспективи. 2018. № 63. С. 131–135.
5. Які м’які навички потрібні у 2024 році та як їх розвинути. 2023. [Електронний ресурс]. Доступно: <https://www.education.ua/news/2023/12/21/yaki-miaki-navychky-potribni-u-2024-rotsi-ta-yak-yikh-rozvynuty/> (дата звернення 26.07.2024).
6. Belyh . A. The 10 skills you need to thrive the Fourth Industrial Revolution. 2020. [Електронний ресурс]. Доступно: <https://cleverism.com/10-skills-to-thrive-in-the-fourth-industrial-revolution/> (дата звернення 26.07.2024).
7. Doyle A. Top Soft Skills Employers Value With Examples. 2024. [Електронний ресурс]. Доступно: <https://www.thebalance.com/list-of-soft-skills-2063770> (дата звернення 26.07.2024).
8. Future of Jobs Report 2025: World Economic Forum [Електронний ресурс]. – Доступно:https://reports.weforum.org/docs/WEF_Future_of_Jobs_Report_2025.pdf.
9. Kenton W. What Are Soft Skills? Definition, Importance, and Examples. 2023. [Електронний ресурс]. Доступно: <https://www.investopedia.com/terms/s/soft-skills.asp> (дата звернення 26.07.2024).
10. Whorton R., Casillas A., Oswald F.L., Shaw A. Critical Skills for the 21st Century Workforce. / PRINTED FROM OXFORD SCHOLARSHIP ONLINE (oxford.universitypressscholarship.com). (c) Copyright Oxford University Press, 2020 [Електронний ресурс]. – Доступно: https://www.researchgate.net/publication/330887332_Critical_skills_for_the_21st_century_workforce.

Завдання здобувачам для підготовки до заняття:

Ознайомтеся з характеристиками навичок Hard Skills та Soft Skills, скориставшись конспектом лекцій та рекомендованою літературою. Підготуйтеся до обговорення теоретичних питань.

План

1. Теоретична частина. Поняттєва розминка.
2. Практична частина. Виконання завдань на
 - визначення та розпізнання Hard-skills та Soft-skills,
 - визначення м’яких навичок, найбільш важливих для навчання та для майбутньої професійної діяльності за спеціальністю;
 - самооцінку рівня сформованості Soft-skills та складання плану дій, визначення способів роботи над собою щодо розвитку м’яких навичок.
3. Формулювання висновків.

1. Теоретична частина. Поняттєва розминка

Питання для обговорення:

- Надайте загальну характеристику двох видів навичок: Hard Skills та Soft Skills.
- Проведіть порівняльний аналіз Hard Skills та Soft Skills.
- Які з двох видів навичок (Hard Skills або Soft Skills) є більш важливими? Обґрунтуйте свою точку зору.

2. Практична частина. Виконання завдань

Завдання 1. Проаналізуйте перелік наведених навичок. Визначте, які з них відносяться до Hard Skills та Soft Skills, записавши їх у відповідний стовпчик таблиці. Аргументуйте свою точку зору.

Перелік навичок:

- | | | |
|--|--|---|
| – проведення будівельних робіт, | – написання наукової статті, | – організація готельних послуг, |
| – проектування системи енергопостачання, | – виконання розрахунків технологічних процесів у галузі, | – тестування програмного забезпечення, |
| – комунікабельність, | – прагнення до особистісного зростання, | – пунктуальність, |
| – позитивне мислення, | – аналіз ефективності рекламної кампанії, | – уміння виконувати математичні розрахунки, |
| – конструювання одягу, | – написання та редагування текстів, | – організація ресторанних послуг, |
| – написання комп'ютерної програми, | – проведення археологічних розкопок, | – уміння з раціонального використання часу, |
| – розрахунок параметрів електромережі, | – уміння швидкої адаптації, | – проведення хірургічної операції, |
| – гнучкість, | – проведення аналізу системи автоматизації, | – логічне мислення, |
| – діагностика та ремонт автомобіля, | – здійснення саморозвитку, | – уміння знаходити компроміс, |
| – приготування їжі, | – уміння навчатися, | – виявлення системних помилок у програмі, |
| – уміння цілепокладання, | – робота з інформацією, | – володіння мовами програмування, |
| – самоконтроль, | – внутрішня мотивація, | – креативність, |
| – створення сайту, | – розроблення математичних моделей, | – друк тексту, |
| – монтаж електропроводки, | – ініціативність, | – уміння активного слухання, |
| – володіння іноземними мовами, | – налагодження автоматизованої системи, | – лідерські навички, |
| – наполегливість, | – розробка програмного забезпечення, | – виконання графічного дизайну, |
| – пошив плаття, | – укладання цегли, | – уміння переконувати, |
| – стресостійкість, | – уміння працювати в команді, | – уміння управляти собою, |
| – поліграфічні роботи, | – дисциплінованість, | – аналітичне мислення. |
| – ведення бухгалтерського обліку, | | |
| – критичне мислення, | | |
| – складання меню у кафе, | | |
| – уміння спілкуватися, | | |

Hard Skills	Soft Skills
1.	1.
2.	2.
...	...

Доповніть перелік Soft Skills.

Надайте коротку характеристику записаних у таблиці Soft Skills.

Обговоріть виконане завдання на практичному занятті.

Завдання 2. Визначте по п'ять Soft Skills, які будуть найбільш корисними та важливими для вас під час навчання та під час майбутньої професійної діяльності за спеціальністю. Аргументуйте свою точку зору.

Поміркуйте, яким чином можливо оцінити рівень розвитку та сформованості у вас цих Soft Skills.

Soft Skills, важливі для навчання	Способи, методи оцінки рівня розвитку, сформованості
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
Soft Skills, важливі для професійної діяльності	
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

Обговоріть виконане завдання на практичному занятті.

Завдання 3. Оцініть рівень сформованості у вас soft skills, підібравши для цього відповідні опитувальники, тестові методики, застосувавши методи самооцінки, самопрогнозування.

Soft Skills, важливі для навчання	Рівень розвитку, сформованості
1. 2. 3. 4. 5.	1. 2. 3. 4. 5.
Soft Skills, важливі для професійної діяльності	
1. 2. 3. 4. 5.	1. 2. 3. 4. 5.

Складіть план дій, визначте способи роботи над собою, наведіть перелік вправ для підвищення рівня розвитку та сформованості у вас soft skills та для формування тих soft skills, якими ви взагалі не володієте.

Soft Skills, які слід розвинути, сформувати	План дій, способи роботи, вправи щодо розвитку, формування Soft Skills
1.	1. 2. ...
2.	1. 2. ...
3.	1. 2. ...
4.	1. 2. ...
5.	1. 2. ...

Обговоріть виконане завдання на практичному занятті.

3. Формулювання висновків

Висновки до практичного заняття кожен здобувач формулює самостійно.

У висновках за даною темою слід відобразити свій погляд на:

- важливість формування особисто для вас м'яких та жорстких навичок, перевагу певних з них, обґрунтувавши свою точку зору;

- власну діяльність з подальшого розвитку м'яких навичок, важливих для навчальної та майбутньої професійної діяльності за спеціальністю.

Тема 2: Структура особистості і стадії розвитку особистості

Цільова настанова: сформувати уміння здійснювати дослідження власної особистості, визначення свого «Я» на даному етапі власного життя та розвитку шляхом самоаналізу, самопрогнозування; сприяння прагненню до особистісного зростання, саморозвитку, самореалізації, досягнення успіху і професійного становлення.

Рекомендована література:

1. Варій М. Й. Психологія особистості: навчальний посібник. – К.: Центр учбової літератури, 2008. – 592 с.
2. Кацавець Р. С. Психологія розвитку особистості. Навч. посіб. Київ: Алерта, 2024. – 152 с.
3. Мітіна С.В. Психологія особистості : навч.-метод. посіб. – Київ: Видавництво Ліра-К, 2020. – 274 с.
4. Москалець В. П. Психологія особистості [текст] підручник, 3-тє вид., перероб., доповн. / В. П. Москалець. – Київ: Видавництво Ліра-К, 2020. – 364 с.
5. Столяренко О. Б. Психологія особистості. Навч. посіб. – К.: Центр учбової літератури, 2012. – 280 с.
6. Титаренко Т. М. Сучасна психологія особистості : [навч. посіб.] – 2-ге вид. / Т. М. Титаренко. – К. : Каравела, 2022. – 372 с.
7. Tracy, B. Million Dollar Habits: Proven Power Practices to Double and Triple Your Income (2017).

Завдання здобувачам для підготовки до заняття:

I. Скориставшись конспектом лекцій та рекомендованою, літературою підготуйтеся до обговорення теоретичних питань.

II. Використавши навчально-наукові літературні джерела, ознайомтеся зі структурою особистості, запропонованою одним із авторів. Представте розглянуту структуру особистості схематично, за допомогою інфографіки. Підготуйтеся до візуальної демонстрації даної структури особистості та виступу з її описом на практичному занятті.

План

1. Теоретична частина. Поняттєва розминка.
2. Практична частина.

- 2.1. Виступи з доповідями за тематикою підготовлених рефератів та колективне обговорення висвітленої теми.
 - 2.2. Самоаналіз особистості на даному етапі свого життя та розвитку за допомогою виконання тестових методик.
 - 2.3. Аналіз «15 основних якостей успішних людей» та їх проєкція на себе.
3. Формулювання висновків.

1. Теоретична частина. Поняттєва розминка

Питання для обговорення:

- Розкрийте сутність поняття «людина».
- Надайте характеристику біологічної та соціальної складових людини.
- Надайте визначення понять «індивід», «індивідуальність», «особистість».
- Які можна виділити етапи (стадії) розвитку людини?
- Надайте характеристику кожного вікового етапу розвитку людини з позицій провідної діяльності у соціумі, особливостей психічного та фізіологічного розвитку, особистісного розвитку.
- Надайте характеристику кожного вікового етапу розвитку людини, визначивши наявність цілей та особливості професійного становлення.
- Назвіть існуючі теорії особистості.
- Назвіть елементи структури особистості та наведіть їхню характеристику.
- Опишіть трикутник потреб Маслоу.

2. Практична частина

2.1. Виступи з доповідями за тематикою підготовлених рефератів та колективне обговорення висвітленої теми

Виступіть з підготовленими доповідями на тему «Характеристика структури особистості». Надайте відповіді на поставлені до вас питання.

Заслухавши доповіді інших здобувачів, зробіть короткі нотатки щодо представлених ними структур особистості. Сформулюйте питання до доповідачів.

Обговорення змісту виступів.

2.2. Самоаналіз особистості на даному етапі свого життя та розвитку за допомогою виконання тестових методик

За допомогою запропонованих тестових методик здійсніть самоаналіз власної особистості, визначивши притаманні вам характеристики та якості

на даному етапі життя та розвитку. Зафіксуйте отримані результати та їх якісну характеристику.

На основі отриманих результатів тестів визначте, які якості та характеристики вашої особистості потребують подальшого розвитку або корекції. Обґрунтуйте свою відповідь.

Обговоріть виконане завдання на практичному занятті.

2.3. Аналіз основних якостей успішних людей та їх проєкція на себе

Ознайомтеся з наведеними варіаціями переліків якостей, рис успішних людей (додаток 1). Проаналізуйте ці переліки та складіть власний перелік з 10 якостей. Обґрунтуйте свій вибір.

Спроектуйте на себе складений перелік рис успішної людини, проаналізуйте які якості вам притаманні, а які – ні, які якості потребують розвитку, формування. Обґрунтуйте свою відповідь.

Презентуйте свою роботу за допомогою інфографіки та обговоріть виконане завдання на практичному занятті.

3. Формулювання висновків

Висновки до практичного заняття кожен здобувач формулює самостійно.

Сформулюйте комплексні висновки за результатами самоаналізів, самооцінок, проведених при виконанні п.п. 2.2 та 2.3 даного практичного заняття.

Окресліть напрямки подальшої роботи над собою щодо розвитку певних якостей, властивостей своєї особистості, щодо подальшого самоудосконалення та саморозвитку.

Обґрунтуйте необхідність та важливість окреслених напрямків роботи над собою для успішного навчання та успішної майбутньої професійної діяльності за спеціальністю.

Тема 3: Кар'єра, робота та покликання

Цільова настанова:

- уміти пояснювати поняття «кар'єра», «робота», «покликання» та усвідомлювати різницю між ними,
- розуміти значення кар'єри, роботи, покликання для власного професійного шляху,

- розвинути здатність аналізувати власні мотиви, цілі та пріоритети в майбутній професійній діяльності.

Рекомендована література:

1. Коропецька О. М. Психологічні основи професійної орієнтації та самореалізації особистості : навчальний посібник. – К. : КНТ, 2016. – 438 с.
2. Панок В. Г. Психологія життєвого шляху особистості : Монографія / В. Г. Панок, Г. В. Рудь. – К. : Ніка-Центр, 2006. – 280 с.
3. Навички для успішної кар'єри [курс для здобувачів освіти закладів професійної (професійно-технічної) освіти] – К.: 2020. – 300 с. [Електронний ресурс]. Доступно: https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/pto/2021/02/24/Metodychni%20materialy%20kursu%20Navychky%20dlya%20uspishnoyi%20karyery_02_24.pdf
4. Чаус А. Д. Самоактуалізація особистості як філософська проблема / А. Д. Чаус // Культура і сучасність: Альманах. – К. : ДАКККиМ, 2006. – № 1. – С. 26–33.

Завдання здобувачам для підготовки до заняття:

Скориставшись конспектом лекцій та рекомендованою літературою, підготуйтеся до обговорення теоретичних питань та до участі у дискусії «Робота, кар'єра, покликання»

План

1. Теоретична частина. Поняттєва розминка.
2. Практична частина.
 - 2.1. Дискусія за темою «Робота, кар'єра, покликання».
 - 2.2. Складання есе на тему: «Як я бачу свою кар'єру, роботу, покликання через 5 років» та виступ з ним на занятті.
 - 2.3. Діагностика власних інтересів, схильності до певної професійної діяльності та мотивації професійної діяльності.
3. Формулювання висновків.

1. Теоретична частина. Поняттєва розминка

Питання для обговорення:

- Надайте загальну характеристику понять «кар'єра», «робота», «покликання»; наведіть приклади.
- Проведіть порівняльний аналіз цих понять.

2. Практична частина

2.1. Дискусія за темою «Робота, кар'єра, покликання»

Питання для обговорення:

- Наведіть приклади відомих особистостей або ситуацій з життя, що відповідають поняттям «кар'єра», «робота», «покликання».
- Якими є ваші плани стосовно майбутньої професійної діяльності?
- Що для вас означає успіх у професійному житті? Як ви його уявляєте?
- Що для вас є більш пріоритетним: робота, кар'єра або покликання?
- Що для вас важливіше — досягти професійного успіху, знайти роботу для заробітку чи працювати в галузі, яка приносить вам справжнє задоволення?
- Як думаєте, чи можна поєднувати кар'єру, роботу і покликання в одній професійній діяльності?
- Чи обов'язково робота має бути частиною вашого покликання?
- Чи можна досягти успіху в кар'єрі, працюючи лише заради заробітку?
- Як важливо знайти баланс між заробітком і внутрішнім задоволенням від роботи?
- Що важливіше для внутрішнього задоволення: кар'єра чи покликання?
- Як обрати свій шлях, якщо зараз ви не впевнені у своєму покликанні?

2.2. Складання есе на тему: «Як я бачу свою кар'єру, роботу, покликання через 5 років» та виступ з ним на занятті

Складіть коротке есе на тему: «Як я бачу свою кар'єру, роботу, покликання через 5 років».

Виступіть зі своїм есе на практичному занятті.

Заслухайте есе інших здобувачів, сформулюйте питання, висловіть свою точку зору.

2.3. Діагностика власних інтересів, схильності до певної професійної діяльності та мотивації професійної діяльності

Використавши Диференційовано-діагностичний опитувальник інтересів (додаток 2), визначте свої професійні схильності і підсвідомі задатки до певного виду діяльності. Сформулюйте висновки за результатами.

За допомогою опитувальника «Діагностика мотивації професійної діяльності» (додаток 3) розрахуйте свій мотиваційний комплекс, підрахувавши значення за показниками внутрішньої (ВМ), зовнішньої позитивної (ЗПМ) і зовнішньої негативної (ЗНМ) мотивації. Сформулюйте висновки та рекомендації за результатами.

3. Формулювання висновків

Висновки до практичного заняття кожен здобувач формулює самостійно.

У висновках за даною темою слід відобразити:

- чи змінилась ваша думка щодо понять «робота», «кар'єра», «покликання», їх взаємозв'язку та важливості після обговорення;
- до яких висновків ви дійшли в результаті роботи з опитувальниками;
- якою є ваша думка щодо можливості поєднувати кар'єрні амбіції, матеріальну стабільність і пошук свого покликання в процесі навчання та майбутньої роботи;
- на даний час, на даному етапі свого розвитку якими є ваші майбутні професійні пріоритети;
- які кроки ви можете зробити для досягнення свого професійного шляху (кар'єра, робота, покликання) вже зараз.

Тема 4: Методика аналізу життєвого балансу

Цільова настанова:

- сформуванати загальне уявлення про методику побудови Колеса життєвого балансу, її призначення та особливості застосування,
- сформуванати вміння застосовувати на практиці методику побудови Колеса життєвого балансу.

Рекомендована література:

1. Буняк Н. М. Самоменеджмент як мистецтво саморозвитку особистості / Н. М. Буняк // Глобальні та національні проблеми економіки. – 2017. – Вип.18. – Режим доступу : <http://global-national.in.ua/archive/18-2017/36.pdf>
2. Демкура Т. В. «Колесо життєвого балансу» як інструмент підвищення самоусвідомлення та мотивації людини в контексті сучасних світових трендів / Тарас Володмирович Демкура, Ірина Богданівна Маркович // Галицький економічний вісник. — Т. : ТНТУ, 2023. — Том 82. — № 3. — С. 152–164. — (Менеджмент).
3. Єрмаков І. Г. Теорія і практика життєвого проектування саморозвитку особистості: Практико-зорієнтований посібник / І. Г. Єрмакова. — Запоріжжя : Вид-во Хортицького навчально-реабілітаційного багатoproфільного центру, 2011. — 436 с.
4. Колпаков В. М. Самоменеджмент : Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / В. М. Колпаков. — Київ : ДП «Видавничий дім «Персонал», 2008. — 528 с.
5. Нежинська О. О. Основи коучингу : навчальний посібник / О. О. Нежинська, В. М. Тищенко. — Київ ; Харків : ТОВ «ДІСА ПЛЮС», 2017. — 220 с.
6. Панок В. Г. Психологія життєвого шляху особистості : Монографія / В. Г. Панок, Г. В. Рудь. — К. : Ніка-Центр, 2006. — 280 с.
7. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності / Т. М. Титаренко. — К. : Либідь, 2003. — 376 с.
8. Чаус А. Д. Самоактуалізація особистості як філософська проблема / А. Д. Чаус // Культура і сучасність: Альманах. — К. : ДАККІМ, 2006. — № 1. — С. 26–33.
9. Tracy B. Eat That Frog! 21 Great Ways to Stop Procrastinating and Get More Done in Less Time / Brian Tracy. — Berrett-Koehler Publishers, Inc., 2017. — 146 p.

Завдання здобувачам для підготовки до заняття:

Скориставшись конспектом лекцій та рекомендованою літературою, підготуйтеся до обговорення теоретичних питань та до участі у дискусії.

План

1. Теоретична частина.
 - 1.1. Особливості методики побудови Колеса життєвого балансу.
 - 1.2. Дискусія.
2. Практична частина.
 - 2.1. Визначення ключових секторів Колеса життєвого балансу.
 - 2.2. Настанова на виконання Індивідуального завдання 1 «Побудова Колеса життєвого балансу та планування роботи за сферами життя».
 - 2.3. Діагностика життєвих цілей (термінальних цінностей).
3. Формулювання висновків.

1. Теоретична частина

1.1. Особливості методики побудови Колеса життєвого балансу

Питання для розгляду:

1. Загальна характеристика методики «Колесо життєвого балансу», її призначення та сфера застосування.
2. Ключові сектори Колеса життєвого балансу та принципи їх самооцінки.
3. Інтерпретація результатів та планування роботи за сферами життя.

1.2. Дискусія

Питання для обговорення:

- Чи повинні сфери на Колесі життєвого балансу бути збалансованими?
- Чи має бути Колесо ідеально рівним?
- Чи має бути перелік секторів однаковим?
- Чому ви так вважаєте? Обґрунтуйте свою відповідь.

2. Практична частина

2.1. Визначення ключових секторів Колеса життєвого балансу

На основі розглянутої характеристики методики «Колесо життєвого балансу» складіть перелік актуальних особисто для вас на даному етапі життєдіяльності ключових секторів Колеса життєвого балансу (сфер життя).

Зафіксуйте їх у таблиці.

Обговоріть на практичному занятті у групі складені переліки, порівняйте їх, зробіть відповідні висновки. За необхідності внесіть

корективи у складений перелік актуальних життєвих сфер.

Зробіть відповідні записи у таблиці.

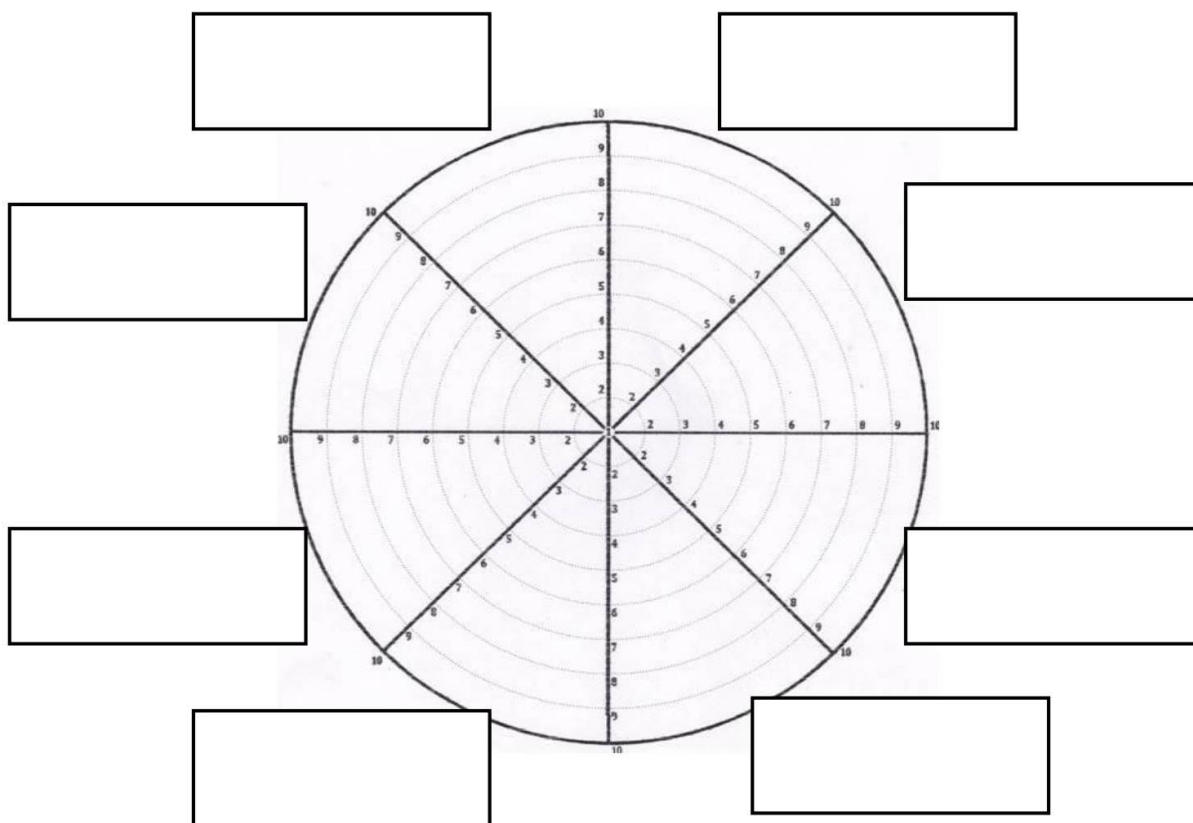
№	Сфери життя (сектори)		
	Запропоновані мною	Запропоновані іншими	Остаточний перелік
1.			
2.			
...			
п.			

2.2. Настанова на виконання Індивідуального завдання 1 «Побудова Колеса життєвого балансу та планування роботи за сферами життя»

В ході самостійної роботи виконайте Індивідуальне завдання 1. Дане завдання виконується як окремий вид роботи та завантажується на сайт ДО окремо від практичного заняття.

Здійсніть побудову власного Колеса життєвого балансу.

I. Для цього у наведеному нижче шаблоні Колеса життєвого балансу зафіксуйте визначені вами у п. 2.1 сфери життя. Їх кількість може бути більшою. За необхідності відкоригуйте шаблон відповідно до складеного вами остаточного переліку.



II. Здійсніть оцінку сфер життя, зафіксованих вами у Колесі життєвого балансу. Для цього проведіть індивідуальний аналіз та самостійну інтуїтивно-аналітичну оцінку кожної з обраних вами сфер станом на даний момент за 10-ти бальною шкалою (0 – погано, 10 - відмінно). При цьому уявіть собі та визначте, як би виглядала кожна обрана вами сфера життя, якби в ній все було на десять балів. Проаналізуйте наскільки на даний момент кожна сфера відповідає визначеним в ній сподіванням та оцініть стан справ від 0 до 10 балів. Зробіть відповідні вашим оцінкам позначки на шкалах оцінювання кожної сфери Колеса життєвого балансу.

Після виставлення балів з'єднайте позначки на шкалах, щоб утворити «павутиння», форма якого і буде характеризувати наскільки сфери вашого життя збалансовані між собою.

III. Проаналізуйте наскільки збалансованими між собою є обрані вами сфери життя. Чим це викликано? Чи повинні сфери на вашому Колесі бути збалансованими? Чому ви так вважаєте? Обґрунтуйте свою відповідь.

IV. За результатами проведеного аналізу окресліть план своєї подальшої роботи за сферами життя.

2.3. Діагностики життєвих цілей (термінальних цінностей)

За допомогою опитувальника термінальних цінностей (ОТеЦ) (додаток 4) проведіть діагностику власних життєвих цілей (термінальних цінностей).

Тест ґрунтується на теоретичних положеннях М. Рокича про структуру людських цінностей («Ціннісні орієнтації Рокича»). Методика дає змогу оцінити загальну вираженість кожної з восьми термінальних цінностей:

1. власний престиж;
2. високе матеріальне становище;
3. креативність;
4. активні соціальні контакти;
5. розвиток себе;
6. досягнення;
7. духовне задоволення;
8. збереження власної індивідуальності.

А також їх виявлення у різних сферах життя людини:

1. сфера професійного життя;
2. сфера навчання й виховання;
3. сфера сімейного життя;
4. сфера громадського життя;
5. сфера захоплень.

В результаті проходження опитувальника слід визначити:

- рівень вираженості різних термінальних цінностей у різних життєвих сферах;
- загальний показник вираженості кожної термінальної цінності в житті;
- рівень значущості кожної з життєвих сфер для реалізації термінальних цінностей.

Проаналізуйте отримані результати, сформулюйте висновки та рекомендації за результатами опитувальника.

3. Формулювання висновків

Висновки до практичного заняття кожен здобувач формулює самостійно.

У висновках за даною темою слід відобразити свій погляд на методику побудови Колеса життєвого балансу щодо її практичності, доцільності та значення для роботи з особистого розвитку.

Тема 5: Прогнозування особистих цілей у життєвих сферах «Здоров'я» та «Оточення, друзі, спілкування»

Цільова настанова: сформувати вміння:

- детально характеризувати сфери життя «Здоров'я» та «Оточення, друзі, спілкування»;
- характеризувати вимоги та рекомендації щодо організації сфер життя «Здоров'я» та «Оточення, друзі, спілкування» для досягнення балансу та комфорту в цих сферах;
- об'єктивно аналізувати та оцінювати сфери «Здоров'я» та «Оточення, друзі, спілкування» у власному житті;
- усвідомлено визначати та прогнозувати особисті цілі у сферах «Здоров'я» та «Оточення, друзі, спілкування» на основі багаторівневої системи цілепокладання із застосуванням технології SMART.

Рекомендована література:

1. Буняк Н. М. Самоменеджмент як мистецтво саморозвитку особистості / Н. М. Буняк // Глобальні та національні проблеми економіки. – 2017. – Вип.18. – Режим доступу : <http://global-national.in.ua/archive/18-2017/36.pdf>
2. Єрмаков І.Г. Теорія і практика життєвого проектування саморозвитку особистості: Практико-зорієнтований посібник. — Запоріжжя : Вид-во Хортицького навчально-реабілітаційного багатoproфільного центру, 2011. — 436 с.

3. Карнегі, Д. Як здобувати друзів і впливати на людей ; переклад з англ. І. Іванченко. – Вид-во : КМ-Букс, 2024. – 256 с.
4. Колпаков В. М. Самоменеджмент : Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / В. М. Колпаков. – Київ : ДП «Видавничий дім «Персонал», 2008. – 528 с.
5. Панок В. Г. Психологія життєвого шляху особистості : Монографія / В. Г. Панок, Г. В. Рудь. – К. : Ніка-Центр, 2006. – 280 с.
6. Doran, G. T. There's a S.M.A.R.T. way to write management's goals and objectives // Management Review. — 1981. — Vol. 70, no. 11. — P. 35–36.
7. Morrison M. Why SMART Objectives don't work / Mike Morrison // RapidBI. — 2011. — 19 September.
8. Morrison M. History of SMART Objectives : Introduction to SMART objectives and SMART Goals / Mike Morrison // RapidBI. — 2010. — 22 June.
9. Tracy, Brian. Eat That Frog!: 21 Great Ways to Stop Procrastinating and Get More Done in Less Time, 3rd Edition (2017), Berrett-Koehler Publishers
10. Tracy, Brian. How the Best Leaders Lead: Proven Secrets to Getting the Most Out of Yourself and Others / Brian Tracy. - New York.: AMACOM, 2010. – 257 p.

Завдання здобувачам для підготовки до заняття:

Скориставшись конспектом лекцій та рекомендованою літературою, підготуйтеся до обговорення теоретичних питань.

План

1. Теоретична частина.
 - 1.1. Поняттєва розминка.
 - 1.2. Характеристика сфери життя «Здоров'я», вимоги та рекомендації щодо її організації.
 - 1.3. Характеристика сфери життя «Оточення, друзі, спілкування», вимоги та рекомендації щодо її організації.
2. Практична частина.
 - 2.1. Прогнозування особистих цілей у сфері життя «Здоров'я» на основі багаторівневої системи цілепокладання із застосуванням технології SMART.
 - 2.2. Прогнозування особистих цілей у сфері життя «Оточення, друзі, спілкування» на основі багаторівневої системи цілепокладання із застосуванням технології SMART.
 - 2.3. Виступи з презентацією розробленої системи цілей у сферах життя «Здоров'я» та «Оточення, друзі, спілкування».
3. Формулювання висновків.

1. Теоретична частина

1.1. Поняттєва розминка

Питання для обговорення:

- Назвіть рівні цілеутворення. Яким чином цілі різних рівнів співвідносяться між собою?
- У чому полягає метод GOSPA, який застосовується при постановці цілей?
- Поясніть сутність багаторівневої системи цілепокладання.
- Надайте характеристику понять «Стратегічні цілі», «Тактичні цілі», «Завдання», «Плани».
- Поясніть сутність прогнозування цілей за технологією SMART. Які переваги вона має?
- Що означає дотримання наступних вимог до прогнозування цілі: конкретність, вимірність, узгодженість, реалістичність, обмеженість терміном?

1.2. Характеристика сфери життя «Здоров'я», вимоги та рекомендації щодо її організації

Питання, що розглядаються:

- Фактори, що впливають на стан здоров'я.
- Поняття здорового способу життя та його складові.
- Рекомендації щодо фізичної активності.
- Рекомендації щодо підтримки стану здоров'я та підвищення працездатності.
- Негативний вплив комп'ютера на здоров'я людини та способи його подолання.
- Захист від електромагнітного випромінювання.
- Зняття навантаження на м'язи і суглоби.
- Зменшення навантаження на зір.
- Подолання психологічного навантаження.

1.3. Характеристика сфери життя «Оточення, друзі, спілкування», вимоги та рекомендації щодо її організації

Питання, що розглядаються:

- Методи поводження з людьми.
- Шляхи встановлення дружніх стосунків.
- Практичні поради щодо набуття друзів.
- Відстоювання власної точки зору.

2. Практична частина

2.1. Прогнозування особистих цілей у сфері життя «Здоров'я» на основі багаторівневої системи цілепокладання із застосуванням технології SMART

На основі виконаного на попередньому практичному занятті завдання з побудови Колеса життєвого балансу та сформульованих планів та висновків, спрогнозуйте особистісні цілі на основі багаторівневої системи цілепокладання із застосуванням технології SMART у сфері життя «Здоров'я».

Для цього спрогнозуйте одну Стратегічну ціль у сфері «Здоров'я», яку вважаєте для себе найбільш важливою та актуальною на найближчий рік. При цьому скористайтесь сформульованими планами та висновками при побудові Колеса життєвого балансу на попередньому занятті.

Розробку виконайте за наступною формою:

СТРАТЕГІЧНА ЦІЛЬ	
на рік	
Сфера життя «ЗДОРОВ'Я»	

Після того для цієї Стратегічної цілі визначте дві Тактичні цілі, кожна з яких розрахована на 90 днів і досягнення яких сприятиме реалізації Стратегічної цілі сфері «Здоров'я».

Розробку виконайте за формою, наведеною у *додатку 5*.

Для кожної Тактичної цілі визначте по три Завдання, кожне з яких розраховано на один місяць та які сприятимуть досягненню відповідних Тактичних цілей у сфері «Здоров'я». Таким чином, в результаті матимете шість Завдань для сфери «Здоров'я».

Розробку виконайте за формою, наведеною у *додатку 5*.

Оберіть на свій розсуд по одному Завданню для кожної Тактичної цілі, тобто в результаті буде обрано два Завдання у сфері «Здоров'я» з шести сформульованих.

Для виконання кожного з двох обраних Завдань складіть План реалізації, пропишіть конкретні дії, заходи, що будуть виконуватися щотижнево, щоденно та сприятимуть реалізації визначених Завдань. Таким чином, в результаті матимете два розроблених Плани у сфері «Здоров'я».

Розробку виконайте за формою, наведеною у *додатку 5*.

При прогнозуванні Стратегічних та Тактичних цілей, розробці Завдань та Планів застосуйте технологію SMART, тобто дотримуйтеся наступних

вимог до прогнозування цілі: конкретність, вимірність, узгодженість, реалістичність, обмеженість терміном.

2.2. Прогнозування особистих цілей у сфері життя «Оточення, друзі, спілкування» на основі багаторівневої системи цілепокладання із застосуванням технології SMART

На основі виконаного на попередньому практичному занятті завдання з побудови Колеса життєвого балансу та сформульованих планів та висновків, спрогнозуйте особистісні цілі на основі багаторівневої системи цілепокладання із застосуванням технології SMART у сфері життя «Оточення, друзі, спілкування».

Для цього спрогнозуйте одну Стратегічну ціль у сфері «Оточення, друзі, спілкування», яку вважаєте для себе найбільш важливою та актуальною на найближчий рік. При цьому скористайтесь сформульованими планами та висновками при побудові Колеса життєвого балансу на попередньому занятті.

Розробку виконайте за наступною формою:

СТРАТЕГІЧНА ЦІЛЬ	
<i>на рік</i>	
Сфера життя «ОТОЧЕННЯ, ДРУЗІ, СПІЛКУВАННЯ»	

Після того для цієї Стратегічної цілі визначте дві Тактичні цілі, кожна з яких розрахована на 90 днів і досягнення яких сприятиме реалізації Стратегічної цілі сфері «Оточення, друзі, спілкування».

Розробку виконайте за формою, наведеною у *додатку 5*.

Для кожної Тактичної цілі визначте по три Завдання, кожне з яких розраховано на один місяць та які сприятимуть досягненню відповідних Тактичних цілей у сфері «Оточення, друзі, спілкування». Таким чином, в результаті матимете шість Завдань для сфери «Оточення, друзі, спілкування».

Розробку виконайте за формою, наведеною у *додатку 5*.

Оберіть на свій розсуд по одному Завданню для кожної Тактичної цілі, тобто в результаті буде обрано два Завдання у сфері «Оточення, друзі, спілкування» з шести сформульованих.

Для виконання кожного з двох обраних Завдань складіть План реалізації, пропишіть конкретні дії, заходи, що будуть виконуватися щотижнево, щоденно та сприятимуть реалізації визначених Завдань. Таким

чином, в результаті матимете два розроблених Плани у сфері «Оточення, друзі, спілкування».

Розробку виконайте за формою, наведеною у *додатку 5*.

При прогнозуванні Стратегічних та Тактичних цілей, розробці Завдань та Планів застосуйте технологію SMART, тобто дотримуйтеся наступних вимог до прогнозування цілі: конкретність, вимірність, узгодженість, реалістичність, обмеженість терміном.

2.3. Виступи з презентацією розробленої системи цілей у сферах життя «Здоров'я» та «Оточення, друзі, спілкування»

Під час практичного заняття виступіть з розробленими вами системами цілей у сферах життя «Здоров'я» та «Оточення, друзі, спілкування».

3. Формулювання висновків

Висновки до практичного заняття кожен здобувач формулює самостійно.

У висновках за даною темою слід відобразити свій погляд на виконані власні розробки під час практичного заняття, їх цінність та можливість подальшої реалізації розробленої системи цілей у сферах «Здоров'я» та «Оточення, друзі, спілкування» у своїй подальшій життєдіяльності.

Обґрунтуйте свою думку.

Тема 6: Прогнозування особистих цілей у життєвих сферах «Кар'єра», «Стосунки, родина» та «Відпочинок, розваги»

Цільова настанова: сформувати уміння:

- детально характеризувати сфери життя «Кар'єра», «Стосунки, родина» та «Відпочинок, розваги»;
- характеризувати вимоги та рекомендації щодо організації сфер життя «Кар'єра», «Стосунки, родина» та «Відпочинок, розваги» для досягнення балансу та комфорту в цих сферах;
- об'єктивно аналізувати та оцінювати сфери «Кар'єра», «Стосунки, родина» та «Відпочинок, розваги» у власному житті;
- усвідомлено визначати та прогнозувати особисті цілі у сферах «Кар'єра», «Стосунки, родина» та «Відпочинок, розваги» на основі багаторівневої системи цілепокладання із застосуванням технології SMART.

Рекомендована література:

1. Буняк Н. М. Самоменеджмент як мистецтво саморозвитку особистості / Н. М. Буняк // Глобальні та національні проблеми економіки. – 2017. – Вип.18. – Режим доступу : <http://global-national.in.ua/archive/18-2017/36.pdf>
2. Єрмаков І.Г. Теорія і практика життєвого проектування саморозвитку особистості: Практико-орієнтований посібник. — Запоріжжя : Вид-во Хортицького навчально-реабілітаційного багатoproфільного центру, 2011. — 436 с.
3. Колпаков В. М. Самоменеджмент : Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / В. М. Колпаков. – Київ : ДП «Видавничий дім «Персонал», 2008. – 528 с.
4. Коропецька О. М. Психологічні основи професійної орієнтації та самореалізації особистості : навчальний посібник.— К. : КНТ, 2016.— 438 с.
5. Панок В. Г. Психологія життєвого шляху особистості : Монографія / В. Г. Панок, Г. В. Рудь. – К. : Ніка-Центр, 2006. – 280 с.
6. Навички для успішної кар'єри [курс для здобувачів освіти закладів професійної (професійно-технічної) освіти] – К.: 2020. – 300 с. [Електронний ресурс]. Доступно: https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/pto/2021/02/24/Metodychni%20materialy%20kursu%20Navychky%20dlya%20uspishnoyi%20karyery_02_24.pdf
7. Morrison M. Why SMART Objectives don't work / Mike Morrison // RapidBI. — 2011. — 19 September.
8. Tracy, Brian. Eat That Frog!: 21 Great Ways to Stop Procrastinating and Get More Done in Less Time, 3rd Edition (2017), Berrett-Koehler Publishers.
9. Tracy, B. Million Dollar Habits: Proven Power Practices to Double and Triple Your Income (2017).

Завдання здобувачам для підготовки до заняття:

Скориставшись конспектом лекцій та рекомендованою літературою, підготуйтеся до обговорення теоретичних питань.

План

1. Теоретична частина.
 - 1.1. Характеристика сфери життя «Кар'єра», вимоги та рекомендації щодо її організації.
 - 1.2. Характеристика сфери життя «Стосунки, родина», вимоги та рекомендації щодо її організації.
 - 1.3. Характеристика сфери життя «Відпочинок, розваги», вимоги та рекомендації щодо її організації.
2. Практична частина.
 - 2.1. Прогнозування особистих цілей у сфері життя «Кар'єра» на основі багаторівневої системи цілепокладання із застосуванням технології SMART.
 - 2.2. Прогнозування особистих цілей у сфері життя «Стосунки, родина» на основі багаторівневої системи цілепокладання із застосуванням технології SMART.

- 2.3. Прогнозування особистих цілей у сфері життя «Відпочинок, розваги» на основі багаторівневої системи цілепокладання із застосуванням технології SMART.
- 2.4. Виступи з презентацією розробленої системи цілей у сферах життя «Кар'єра», «Стосунки, родина» та «Відпочинок розваги».
3. Формулювання висновків.

1. Теоретична частина

1.1. Характеристика сфери життя «Кар'єра», вимоги та рекомендації щодо її організації

Питання, що розглядаються:

- Поняття професійного зростання та характеристика його етапів:
 - професійна орієнтація,
 - здобуття якісної (практико-орієнтованої) професійної освіти,
 - успішне працевлаштування,
 - підвищення кваліфікації,
 - кар'єрне зростання.
- Поради з досягнення кар'єрного зростання.

1.2. Характеристика сфери життя «Стосунки, родина», вимоги та рекомендації щодо її організації

Питання, що розглядаються:

- Проблеми у стосунках з батьками та причини їх появи.
- Шляхи налагодження стосунків з батьками.

1.3. Характеристика сфери життя «Відпочинок, розваги», вимоги та рекомендації щодо її організації

Питання, що розглядаються:

- Роль та значення сфери «Відпочинок, розваги» для інших сфер Колеса життєвого балансу.
- Загальні рекомендації щодо організації цієї сфери життя.

2. Практична частина

2.1. Прогнозування особистих цілей у сфері життя «Кар'єра» на основі багаторівневої системи цілепокладання із застосуванням технології SMART

На основі виконаного на попередньому практичному занятті завдання з побудови Колеса життєвого балансу та сформульованих планів та висновків,

спрогнозуйте особистісні цілі на основі багаторівневої системи цілепокладання із застосуванням технології SMART у сфері життя «Кар'єра».

Для цього спрогнозуйте одну Стратегічну ціль у сфері «Кар'єра», яку вважаєте для себе найбільш важливою та актуальною на найближчий рік. При цьому скористайтеся сформульованими планами та висновками при побудові Колеса життєвого балансу на попередньому занятті.

Розробку виконайте за наступною формою:

СТРАТЕГІЧНА ЦІЛЬ	
на рік	
Сфера життя «КАР'ЄРА»	

Після того для цієї Стратегічної цілі визначте дві Тактичні цілі, кожна з яких розрахована на 90 днів і досягнення яких сприятиме реалізації Стратегічної цілі сфері «Кар'єра».

Розробку виконайте за формою, наведеною у *додатку 5*.

Для кожної Тактичної цілі визначте по три Завдання, кожне з яких розраховано на один місяць та які сприятимуть досягненню відповідних Тактичних цілей у сфері «Кар'єра». Таким чином, в результаті матимете шість Завдань для сфери «Кар'єра».

Розробку виконайте за формою, наведеною у *додатку 5*.

Оберіть на свій розсуд по одному Завданню для кожної Тактичної цілі, тобто в результаті буде обрано два Завдання у сфері «Кар'єра» з шести сформульованих.

Для виконання кожного з двох обраних Завдань складіть План реалізації, пропишіть конкретні дії, заходи, що будуть виконуватися щотижнево, щоденно та сприятимуть реалізації визначених Завдань. Таким чином, в результаті матимете два розроблених Плани у сфері «Кар'єра».

Розробку виконайте за формою, наведеною у *додатку 5*.

При прогнозуванні Стратегічних та Тактичних цілей, розробці Завдань та Планів застосуйте технологію SMART, тобто дотримуйтеся наступних вимог до прогнозування цілі: конкретність, вимірність, узгодженість, реалістичність, обмеженість терміном.

2.2. Прогнозування особистих цілей у сфері життя «Стосунки, родина» на основі багаторівневої системи цілепокладання із застосуванням технології SMART

На основі виконаного на попередньому практичному занятті завдання з побудови Колеса життєвого балансу та сформульованих планів та висновків, спрогнозуйте особистісні цілі на основі багаторівневої системи цілепокладання із застосуванням технології SMART у сфері життя «Стосунки, родина».

Для цього спрогнозуйте одну Стратегічну ціль у сфері «Стосунки, родина», яку вважаєте для себе найбільш важливою та актуальною на найближчий рік. При цьому скористайтеся сформульованими планами та висновками при побудові Колеса життєвого балансу на попередньому занятті.

Розробку виконайте за наступною формою:

СТРАТЕГІЧНА ЦІЛЬ	
на рік	
Сфера життя «СТОСУНКИ, РОДИНА»	

Після того для цієї Стратегічної цілі визначте дві Тактичні цілі, кожна з яких розрахована на 90 днів і досягнення яких сприятиме реалізації Стратегічної цілі сфері «Стосунки, родина».

Розробку виконайте за формою, наведеною у *додатку 5*.

Для кожної Тактичної цілі визначте по три Завдання, кожне з яких розраховано на один місяць та які сприятимуть досягненню відповідних Тактичних цілей у сфері «Стосунки, родина». Таким чином, в результаті матимете шість Завдань для сфери «Стосунки, родина».

Розробку виконайте за формою, наведеною у *додатку 5*.

Оберіть на свій розсуд по одному Завданню для кожної Тактичної цілі, тобто в результаті буде обрано два Завдання у сфері «Стосунки, родина» з шести сформульованих.

Для виконання кожного з двох обраних Завдань складіть План реалізації, пропишіть конкретні дії, заходи, що будуть виконуватися щотижнево, щоденно та сприятимуть реалізації визначених Завдань. Таким чином, в результаті матимете два розроблених Плани у сфері «Стосунки, родина».

Розробку виконайте за формою, наведеною у *додатку 5*.

При прогнозуванні Стратегічних та Тактичних цілей, розробці Завдань та Планів застосуйте технологію SMART, тобто дотримуйтеся наступних вимог до прогнозування цілі: конкретність, вимірність, узгодженість, реалістичність, обмеженість терміном.

2.3. Прогнозування особистих цілей у сфері життя «Відпочинок, розваги» на основі багаторівневої системи цілепокладання із застосуванням технології SMART

На основі виконаного на попередньому практичному занятті завдання з побудови Колеса життєвого балансу та сформульованих планів та висновків, спрогнозуйте особистісні цілі на основі багаторівневої системи цілепокладання із застосуванням технології SMART у сфері життя «Відпочинок, розваги».

Для цього спрогнозуйте одну Стратегічну ціль у сфері «Відпочинок, розваги», яку вважаєте для себе найбільш важливою та актуальною на найближчий рік. При цьому скористайтеся сформульованими планами та висновками при побудові Колеса життєвого балансу на попередньому занятті.

Розробку виконайте за наступною формою:

СТРАТЕГІЧНА ЦІЛЬ	
<i>на рік</i>	
Сфера життя “ВІДПОЧИНОК, РОЗВАГИ”	

Після того для цієї Стратегічної цілі визначте дві Тактичні цілі, кожна з яких розрахована на 90 днів і досягнення яких сприятиме реалізації Стратегічної цілі сфері «Відпочинок, розваги».

Розробку виконайте за формою, наведеною у *додатку 5*.

Для кожної Тактичної цілі визначте по три Завдання, кожне з яких розраховано на один місяць та які сприятимуть досягненню відповідних Тактичних цілей у сфері «Відпочинок, розваги». Таким чином, в результаті матимете шість Завдань для сфери «Відпочинок, розваги».

Розробку виконайте за формою, наведеною у *додатку 5*.

Оберіть на свій розсуд по одному Завданню для кожної Тактичної цілі, тобто в результаті буде обрано два Завдання у сфері «Відпочинок, розваги» з шести сформульованих.

Для виконання кожного з двох обраних Завдань складіть План реалізації, пропишіть конкретні дії, заходи, що будуть виконуватися щотижнево, щоденно та сприятимуть реалізації визначених Завдань. Таким

чином, в результаті матимете два розроблених Плани у сфері «Відпочинок, розваги».

Розробку виконайте за формою, наведеною у *додатку 5*.

При прогнозуванні Стратегічних та Тактичних цілей, розробці Завдань та Планів застосуйте технологію SMART, тобто дотримуйтеся наступних вимог до прогнозування цілі: конкретність, вимірність, узгодженість, реалістичність, обмеженість терміном.

2.4. Виступи з презентацією розробленої системи цілей у сферах життя «Кар'єра», «Стосунки, родина» та «Відпочинок розваги»

Під час практичного заняття виступіть з розробленими вами системами цілей у сферах життя «Кар'єра», «Стосунки, родина» та «Відпочинок розваги».

3. Формулювання висновків

Висновки до практичного заняття кожен здобувач формулює самостійно.

У висновках за даною темою слід відобразити свій погляд на виконані власні розробки під час практичного заняття, їх цінність та можливість подальшої реалізації розробленої системи цілей у сферах «Кар'єра», «Стосунки, родина» та «Відпочинок розваги» у своїй подальшій життєдіяльності.

Обґрунтуйте свою думку.

Тема 7: Прогнозування особистих цілей у життєвих сферах «Фінанси, доходи», «Творчість, хобі, захоплення» та «Особистісне зростання, розвиток»

Цільова настанова: сформувати уміння:

- детально характеризувати сфери життя «Фінанси, доходи», «Творчість, хобі, захоплення» та «Особистісне зростання, розвиток»;
- характеризувати вимоги та рекомендації щодо організації сфер життя «Фінанси, доходи», «Творчість, хобі, захоплення» та «Особистісне зростання, розвиток» для досягнення балансу та комфорту в цих сферах;
- об'єктивно аналізувати та оцінювати сфери «Фінанси, доходи», «Творчість, хобі, захоплення» та «Особистісне зростання, розвиток» у власному житті;

- усвідомлено визначати та прогнозувати особисті цілі у сферах «Фінанси, доходи», «Творчість, хобі, захоплення» та «Особистісне зростання, розвиток» на основі багаторівневої системи цілепокладання із застосуванням технології SMART.

Рекомендована література:

1. Буняк Н. М. Самоменеджмент як мистецтво саморозвитку особистості / Н. М. Буняк // Глобальні та національні проблеми економіки. – 2017. – Вип.18. – Режим доступу : <http://global-national.in.ua/archive/18-2017/36.pdf>
2. Єрмаков І.Г. Теорія і практика життєвого проектування саморозвитку особистості: Практико-зорієнтований посібник. — Запоріжжя : Вид-во Хортицького навчально-реабілітаційного багатопрофільного центру, 2011. — 436 с.
3. Кізима Т., Куцяк В. Особисте фінансове планування. Світ фінансів. 2015. №3. С. 62–70.
4. Кові С. Р. 7 звичок надзвичайно ефективних людей. Потужні інструменти розвитку особистості : перекл. з англ. О. Любенко. – Харків : Клуб сімейного дозвілля, 2012. – 384 с.
5. Колісник О. П. Психологія духовного саморозвитку особистості : монографія / О. П. Колісник. – Луцьк: Вежа, 2007. – 388 с.
6. Колпаков В. М. Самоменеджмент : Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / В. М. Колпаков. – Київ : ДП «Видавничий дім «Персонал», 2008. – 528 с.
7. Панок В. Г. Психологія життєвого шляху особистості : Монографія / В. Г. Панок, Г. В. Рудь. – К. : Ніка-Центр, 2006. – 280 с.
8. Сімків М. Соціально-психологічні аспекти ставлення до грошей. Соціогуманітарні проблеми людини. 2010. №5. С. 209–217.
9. Скринник З.Е. Культура фінансової поведінки: свобода, вибір, відповідальність. Вісник Університету банківської справи Національного банку України. 2008. №3. С. 166–174.
10. Федорчук В.М. Тренінг особистісного зростання: навч. посіб. К.: «Центр учбової літератури», 2017. 250 с.
11. Tracy, Brian. Eat That Frog!: 21 Great Ways to Stop Procrastinating and Get More Done in Less Time, 3rd Edition (2017), Berrett-Koehler Publishers.
12. Tracy, B. Million Dollar Habits: Proven Power Practices to Double and Triple Your Income (2017).

Завдання здобувачам для підготовки до заняття:

Скориставшись конспектом лекцій та рекомендованою літературою, підготуйтеся до обговорення теоретичних питань.

План

1. Теоретична частина.
 - 1.1. Характеристика сфери життя «Фінанси, доходи», вимоги та рекомендації щодо її організації.
 - 1.2. Характеристика сфери життя «Творчість, хобі, захоплення», вимоги та рекомендації щодо її організації.

- 1.3. Характеристика сфери життя «Особистісне зростання, розвиток», вимоги та рекомендації щодо її організації.
2. Практична частина.
 - 2.1. Прогнозування особистих цілей у сфері життя «Фінанси, доходи» на основі багаторівневої системи цілепокладання із застосуванням технології SMART.
 - 2.2. Прогнозування особистих цілей у сфері життя «Творчість, хобі, захоплення» на основі багаторівневої системи цілепокладання із застосуванням технології SMART.
 - 2.3. Прогнозування особистих цілей у сфері життя «Особистісне зростання, розвиток» на основі багаторівневої системи цілепокладання із застосуванням технології SMART.
 - 2.4. Виступи з презентацією розробленої системи цілей у сферах життя «Фінанси, доходи», «Творчість, хобі, захоплення» та «Особистісне зростання, розвиток».
3. Формулювання висновків.

1. Теоретична частина

1.1. Характеристика сфери життя «Фінанси, доходи», вимоги та рекомендації щодо її організації

Питання, що розглядаються:

- Поради щодо заощаджень.
- Етапи перетворення ідеї у грошові накопичення.

1.2. Характеристика сфери життя «Творчість, хобі, захоплення», вимоги та рекомендації щодо її організації

Питання, що розглядаються:

- Поняття хобі та захоплення.
- Історія появи хобі.
- Важливість наявності захоплень для кар'єри.
- Інтелектуальні напрями у хобі.

1.3. Характеристика сфери життя «Особистісне зростання, розвиток», вимоги та рекомендації щодо її організації

Питання, що розглядаються:

- Роль та значення сфери «Особистісне зростання, розвиток» у житті людини.
- Зв'язок сфери «Особистісне зростання, розвиток» з іншими сферами Колеса життєвого балансу.

- Етапи саморозвитку, їх цілі та методи реалізації.
- Шляхи, технології, методики здійснення особистісного зростання.

2. Практична частина

2.1. Прогнозування особистих цілей у сфері життя «Фінанси, доходи» на основі багаторівневої системи цілепокладання із застосуванням технології SMART

На основі виконаного на попередньому практичному занятті завдання з побудови Колеса життєвого балансу та сформульованих планів та висновків, спрогнозуйте особистісні цілі на основі багаторівневої системи цілепокладання із застосуванням технології SMART у сфері життя «Фінанси, доходи».

Для цього спрогнозуйте одну Стратегічну ціль у сфері «Фінанси, доходи», яку вважаєте для себе найбільш важливою та актуальною на найближчий рік. При цьому скористайтеся сформульованими планами та висновками при побудові Колеса життєвого балансу на попередньому занятті.

Розробку виконайте за наступною формою:

СТРАТЕГІЧНА ЦІЛЬ	
на рік	
Сфера життя «ФІНАНСИ, ДОХОДИ»	

Після того для цієї Стратегічної цілі визначте дві Тактичні цілі, кожна з яких розрахована на 90 днів і досягнення яких сприятиме реалізації Стратегічної цілі сфері «Фінанси, доходи».

Розробку виконайте за формою, наведеною у *додатку 5*.

Для кожної Тактичної цілі визначте по три Завдання, кожне з яких розраховано на один місяць та які сприятимуть досягненню відповідних Тактичних цілей у сфері «Фінанси, доходи». Таким чином, в результаті матимете шість Завдань для сфери «Кар'єра».

Розробку виконайте за формою, наведеною у *додатку 5*.

Оберіть на свій розсуд по одному Завданню для кожної Тактичної цілі, тобто в результаті буде обрано два Завдання у сфері «Фінанси, доходи» з шести сформульованих.

Для виконання кожного з двох обраних Завдань складіть План реалізації, пропишіть конкретні дії, заходи, що будуть виконуватися щотижнево, щоденно та сприятимуть реалізації визначених Завдань. Таким

чином, в результаті матимете два розроблених Плани у сфері «Фінанси, доходи».

Розробку виконайте за формою, наведеною у *додатку 5*.

При прогнозуванні Стратегічних та Тактичних цілей, розробці Завдань та Планів застосуйте технологію SMART, тобто дотримуйтеся наступних вимог до прогнозування цілі: конкретність, вимірність, узгодженість, реалістичність, обмеженість терміном.

2.2. Прогнозування особистих цілей у сфері життя «Творчість, хобі, захоплення» на основі багаторівневої системи цілепокладання із застосуванням технології SMART

На основі виконаного на попередньому практичному занятті завдання з побудови Колеса життєвого балансу та сформульованих планів та висновків, спрогнозуйте особистісні цілі на основі багаторівневої системи цілепокладання із застосуванням технології SMART у сфері життя «Творчість, хобі, захоплення».

Для цього спрогнозуйте одну Стратегічну ціль у сфері «Творчість, хобі, захоплення», яку вважаєте для себе найбільш важливою та актуальною на найближчий рік. При цьому скористайтесь сформульованими планами та висновками при побудові Колеса життєвого балансу на попередньому занятті.

Розробку виконайте за наступною формою:

СТРАТЕГІЧНА ЦІЛЬ	
<i>на рік</i>	
Сфера життя «ТВОРЧІСТЬ, ХОБІ, ЗАХОПЛЕННЯ»	

Після того для цієї Стратегічної цілі визначте дві Тактичні цілі, кожна з яких розрахована на 90 днів і досягнення яких сприятиме реалізації Стратегічної цілі сфері «Творчість, хобі, захоплення».

Розробку виконайте за формою, наведеною у *додатку 5*.

Для кожної Тактичної цілі визначте по три Завдання, кожне з яких розраховано на один місяць та які сприятимуть досягненню відповідних Тактичних цілей у сфері «Творчість, хобі, захоплення». Таким чином, в результаті матимете шість Завдань для сфери «Творчість, хобі, захоплення».

Розробку виконайте за формою, наведеною у *додатку 5*.

Оберіть на свій розсуд по одному Завданню для кожної Тактичної цілі, тобто в результаті буде обрано два Завдання у сфері «Творчість, хобі, захоплення» з шести сформульованих.

Для виконання кожного з двох обраних Завдань складіть План реалізації, пропишіть конкретні дії, заходи, що будуть виконуватися щотижнево, щоденно та сприятимуть реалізації визначених Завдань. Таким чином, в результаті матимете два розроблених Плани у сфері «Творчість, хобі, захоплення».

Розробку виконайте за формою, наведеною у *додатку 5*.

При прогнозуванні Стратегічних та Тактичних цілей, розробці Завдань та Планів застосуйте технологію SMART, тобто дотримуйтеся наступних вимог до прогнозування цілі: конкретність, вимірність, узгодженість, реалістичність, обмеженість терміном.

2.3. Прогнозування особистих цілей у сфері життя «Особистісне зростання, розвиток» на основі багаторівневої системи цілепокладання із застосуванням технології SMART

На основі виконаного на попередньому практичному занятті завдання з побудови Колеса життєвого балансу та сформульованих планів та висновків, спрогнозуйте особистісні цілі на основі багаторівневої системи цілепокладання із застосуванням технології SMART у сфері життя «Особистісне зростання, розвиток».

Для цього спрогнозуйте одну Стратегічну ціль у сфері «Особистісне зростання, розвиток», яку вважаєте для себе найбільш важливою та актуальною на найближчий рік. При цьому скористайтесь сформульованими планами та висновками при побудові Колеса життєвого балансу на попередньому занятті.

Розробку виконайте за наступною формою:

СТРАТЕГІЧНА ЦІЛЬ	
<i>на рік</i>	
Сфера життя «ОСОБИСТІСНЕ ЗРОСТАННЯ, РОЗВИТОК»	

Після того для цієї Стратегічної цілі визначте дві Тактичні цілі, кожна з яких розрахована на 90 днів і досягнення яких сприятиме реалізації Стратегічної цілі сфері «Особистісне зростання, розвиток».

Розробку виконайте за формою, наведеною у *додатку 5*.

Для кожної Тактичної цілі визначте по три Завдання, кожне з яких розраховано на один місяць та які сприятимуть досягненню відповідних Тактичних цілей у сфері «Особистісне зростання, розвиток». Таким чином, в результаті матимете шість Завдань для сфери «Особистісне зростання, розвиток».

Розробку виконайте за формою, наведеною у *додатку 5*.

Оберіть на свій розсуд по одному Завданню для кожної Тактичної цілі, тобто в результаті буде обрано два Завдання у сфері «Особистісне зростання, розвиток» з шести сформульованих.

Для виконання кожного з двох обраних Завдань складіть План реалізації, пропишіть конкретні дії, заходи, що будуть виконуватися щотижнево, щоденно та сприятимуть реалізації визначених Завдань. Таким чином, в результаті матимете два розроблених Плани у сфері «Особистісне зростання, розвиток».

Розробку виконайте за формою, наведеною у *додатку 5*.

При прогнозуванні Стратегічних та Тактичних цілей, розробці Завдань та Планів застосуйте технологію SMART, тобто дотримуйтеся наступних вимог до прогнозування цілі: конкретність, вимірність, узгодженість, реалістичність, обмеженість терміном.

2.4. Виступи з презентацією розробленої системи цілей у сферах життя «Фінанси, доходи», «Творчість, хобі, захоплення» та «Особистісне зростання, розвиток»

Під час практичного заняття виступіть з розробленими вами системами цілей у сферах життя «Фінанси, доходи», «Творчість, хобі, захоплення» та «Особистісне зростання, розвиток».

3. Формулювання висновків

Висновки до практичного заняття кожен здобувач формулює самостійно.

У висновках за даною темою слід відобразити свій погляд на виконані власні розробки під час практичного заняття, їх цінність та можливість подальшої реалізації розробленої системи цілей у сферах «Фінанси, доходи», «Творчість, хобі, захоплення» та «Особистісне зростання, розвиток» у своїй подальшій життєдіяльності.

Обґрунтуйте свою думку.

Тема 8: Підвищення ефективності власної навчальної діяльності

Цільова настанова: сформувати вміння:

- характеризувати основні процеси, важливі для навчальної діяльності: мотивація, увага, уява, пам'ять, мислення, креативне мислення;

- застосовувати методики дослідження рівня розвитку та сформованості мотивації, уваги, уяви, пам'яті, мислення, креативного мислення;
- застосовувати прийоми, техніки розвитку та покращення мотивації, уваги, уяви, пам'яті, мислення, креативного мислення;
- застосовувати техніки, методи оптимізації навчання у власній навчальній діяльності.

Рекомендована література:

1. Буняк Н. М. Самоменеджмент як мистецтво саморозвитку особистості / Н. М. Буняк // Глобальні та національні проблеми економіки. – 2017. – Вип.18. – Режим доступу : <http://global-national.in.ua/archive/18-2017/36.pdf>
2. Єрмаков І.Г. Теорія і практика життєвого проектування саморозвитку особистості: Практико-орієнтований посібник. — Запоріжжя : Вид-во Хортицького навчально-реабілітаційного багатoproфільного центру, 2011. — 436 с.
3. Кові С. Р. 7 звичок надзвичайно ефективних людей. Потужні інструменти розвитку особистості : перекл. з англ. О. Любенко. – Харків : Клуб сімейного дозвілля, 2012. – 384 с.
4. Колпаков В. М. Самоменеджмент : Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / В. М. Колпаков. – Київ : ДП «Видавничий дім «Персонал», 2008. – 528 с.
5. Панок В. Г. Психологія життєвого шляху особистості : Монографія / В. Г. Панок, Г. В. Рудь. – К. : Ніка-Центр, 2006. – 280 с.
6. Трейсі Б., Лейнбергер А. Зроби це зараз! 22 поради для успішного навчання [Текст] : Популярне видання / Трейсі Брайан, Лейнбергер Анна; пер. з англ. В. Д. Чумака. – Харків. : Книжковий клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2021. - 176 с.
7. Чаус А. Д. Самоактуалізація особистості як філософська проблема / А. Д. Чаус // Культура і сучасність: Альманах. – К. : ДАКККиМ, 2006. – № 1. – С. 26–33.
8. Tracy B. Eat That Frog! 21 Great Ways to Stop Procrastinating and Get More Done in Less Time / Brian Tracy. – Berrett-Koehler Publishers, Inc., 2017. – 146 p.

Завдання здобувачам для підготовки до заняття:

Скориставшись конспектом лекцій та рекомендованою літературою, підготуйтеся до обговорення теоретичних питань.

План

1. Теоретична частина.
 - 1.1. Характеристика процесу навчальної діяльності та психічні процеси, важливі для її продуктивного виконання.
 - 1.2. Роль і значення мотивації для успішної навчальної діяльності.
 - 1.3. Основні характеристики та вимоги до пізнавальних психічних процесів особистості, значимих для навчання: увага, уява, пам'ять, мислення.
 - 1.4. Поняття креативного мислення та шляхи його розвитку.
2. Практична частина.

- 2.1. Застосування прийомів самомотивації у навчальній діяльності.
 - 2.2. Дослідження індивідуальних характеристик уваги та виконання вправ на їх удосконалення.
 - 2.3. Дослідження індивідуальних характеристик уяви та виконання вправ на її розвиток.
 - 2.4. Дослідження індивідуальних характеристик пам'яті та виконання вправ на опанування прийомів запам'ятовування.
 - 2.5. Дослідження індивідуальних характеристик мислення та виконання вправ на розвиток креативного мислення.
 - 2.6. Опанування окремих технік, методів оптимізації власної навчальної діяльності.
3. Формулювання висновків.

1. Теоретична частина

Розгляд та обговорення питань:

1.1. Характеристика процесу навчальної діяльності та психічні процеси, важливі для її продуктивного виконання

- У чому полягає сутність навчальної діяльності? Якими є її особливості?
- На яких психічних процесах базується навчальна діяльність?

1.2. Роль і значення мотивації для успішної навчальної діяльності

- Розкрийте сутність понять «мотивація», «самотивація».
- Назвіть та надайте загальну характеристику прийомів, способів самомотивації.

1.3. Основні характеристики та вимоги до пізнавальних психічних процесів особистості, значимих для навчання: увага, уява, пам'ять, мислення

- Розкрийте сутність поняття «увага» та поясніть її роль у навчанні.
- Надайте характеристику основних властивостей уваги: обсяг, стійкість, зосередженість, концентрація, розподіл, переключення.
- У чому призначення та сутність методики Шульте? Я чому полягає її ефективність?
- Охарактеризуйте види уваги: мимовільна, довільна, післядовільна. Наведіть приклади зазначених видів уваги.
- Розкрийте сутність поняття «уява», охарактеризуйте її види та поясніть її значення для навчання.

- Дайте визначення поняттю «пам'ять» та поясніть її значення для навчальної діяльності.
- Назвіть та охарактеризуйте види пам'яті.
- Охарактеризуйте процеси пам'яті: запам'ятовування, зберігання, відтворення, забування.
- Поясніть дію механізму запам'ятовування.
- Зобразіть та поясніть криву забування Еббінгауза.
- На яких принципах базуються мнемонічні процеси?
- Назвіть та опишіть прийоми, способи запам'ятовування. Які з них ви застосовуєте?
- Розкрийте сутність поняття «мислення» та його роль у навчанні.
- Назвіть та охарактеризуйте види мислення.
- Опишіть процеси мислення.

1.4. Поняття креативного мислення та шляхи його розвитку

- Поясніть сутність понять «креативна особистість», «творче мислення», «творчі здібності», «творчий інтерес».
- Назвіть і опишіть критерії креативності.
- Якими є компоненти творчих здібностей?

2. Практична частина

2.1. Застосування прийомів самомотивації у навчальній діяльності

З перелічених та охарактеризованих способів, прийомів самомотивації оберіть найбільш доцільні для вас.

Обґрунтуйте свій вибір.

Опишіть конкретні шляхи застосування на практиці обраних способів самомотивації у власній навчальній діяльності.

2.2. Дослідження індивідуальних характеристик уваги та виконання вправ на їх удосконалення

Пройдіть методики дослідження індивідуальних характеристик уваги (вибірковість, стійкість, обсяг, концентрація, розподіл, переключення) (методика Шульте), визначте домінуючий у вас канал сприйняття інформації (діагностика домінуючої перцептивної модальності). Діагностичні матеріали надаються викладачем під час заняття.

Зафіксуйте результати, отримані в ході діагностики.

Відповідно до настанови викладача виконайте вправи на удосконалення властивостей власної уваги:

1. Вправа «Звуки природи».

2. Вправа «Бачу, чую, відчуваю».
3. Вправа «Крокуючий ескалатор».
4. Вправа «Читай рахуючи».
5. Вправа «Дальтонік».
6. Вправа за методикою Мюнстерберга.
7. Вправа «Кардіограма».
8. Вправа «Зосередження на предметі».
9. Вправа з годинником.
10. Вправа «Сфінкс».
11. Вправа «Рахунок».
12. Вправа «Можеш швидше?».
13. Вправа «Проста математика».
14. Вправа «Анаграми».

2.3. Дослідження індивідуальних характеристик уяви та виконання вправ на її розвиток

Відповідно до настанов викладача пройдіть діагностичні методики дослідження індивідуальних особливостей уяви, творчої уяви, рівня розвитку уяви.

Зафіксуйте отримані результати.

Виконайте вправи на удосконалення властивостей власної уяви.

2.4. Дослідження індивідуальних характеристик пам'яті та виконання вправ на опанування прийомів запам'ятовування

Відповідно до настанов викладача пройдіть методики дослідження індивідуальних характеристик пам'яті (домінуючий тип, обсяг, опосередковане запам'ятовування, логічна пам'ять, механічна пам'ять).

Зафіксуйте отримані результати.

Виконайте вправи на застосування прийомів запам'ятовування. Які з прийомів виявилися найбільш ефективними для вас особисто?

2.5. Дослідження індивідуальних характеристик мислення та виконання вправ на розвиток креативного мислення

Відповідно до настанов викладача пройдіть діагностичні методики дослідження індивідуальних характеристик мислення (стиль мислення, виділення суттєвих ознак, аналітичність мислення, креативність).

Зафіксуйте отримані результати.

Відповідно до настанов викладача виконайте вправи на розвиток креативного мислення:

1. Вправа «Дві випадковості».
2. Вправа «Божевільний архітектор».

3. Вправа «5+5».
4. Вправа «Назва».
5. Вправа «Незвичне життя речей».
6. Вправа «Генератор маячні».
7. Вправа «Звичне завдання у незвичний спосіб».
8. Вправа «Завдання зі штучним обмеженням».
9. Вправа «Тридцять кіл».
10. Вправа «Ранкові сторінки».
11. Вправа «Я художник, я так бачу».
12. Вправа «Як пов'язати несумісне».

2.6. Опанування окремих технік, методів оптимізації власної навчальної діяльності

Відповідно до настанов викладача виконайте вправи на застосування технік та методики оптимізації власної навчальній діяльності:

- метод ОВОД,
- метод ОЧОГ,
- техніка швидкочитання (діагональне, зигзагоподібне),
- ефективне конспектування тощо.

3. Формулювання висновків

Висновки до практичного заняття кожен здобувач формулює самостійно.

У висновках за даною темою на основі виконаної роботи (пп. 2.1 – 2.6), отриманих результатів діагностування пізнавальних процесів, виконаних вправ та опанованих прийомів слід окреслити шляхи підвищення ефективності власної навчальної діяльності, надавши відповіді на наступні питання:

1. Які властивості, характеристики власних пізнавальних процесів (увага, уява, пам'ять, мислення) слід удосконалити, розвинути?
2. Яким чином плануєте це здійснити, які методи, техніки будете при цьому застосовувати (для кожного пізнавального процесу)?
3. Які способи самомотивації плануєте у подальшому застосовувати у власній навчальній діяльності і яким чином?
4. Які техніки, методи оптимізації власної навчальної діяльності обрали для застосування у подальшому і обґрунтуйте чому?

Тема 9: Проведення SWOT-аналізу власної особистості

Цільова настанова: сформувати уміння:

- описувати сутність та технологію проведення SWOT-аналізу особистості;
- застосовувати метод SWOT-аналізу у сфері власного особистісного зростання.

Рекомендована література:

1. Буняк Н. М. Самоменеджмент як мистецтво саморозвитку особистості / Н. М. Буняк // Глобальні та національні проблеми економіки. – 2017. – Вип.18. – Режим доступу : <http://global-national.in.ua/archive/18-2017/36.pdf>
2. Єрмаков І.Г. Теорія і практика життєвого проектування саморозвитку особистості: Практико-зорієнтований посібник. — Запоріжжя : Вид-во Хортицького навчально-реабілітаційного багатoproфільного центру, 2011. — 436 с.
3. Колпаков В. М. Самоменеджмент : Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / В. М. Колпаков. – Київ : ДП «Видавничий дім «Персонал», 2008. – 528 с.
4. Лукашевич М. П. Теорія і практика само менеджменту : навч. посібник / М. П. Лукашевич. – Київ : МАУП, 2010. – 225 с.
5. Максименко С. Д., Максименко К. С., Папуча М. В. Психологія особистості: [підручник для студентів вищих навчальних закладів] / С. Д . Максименко, К. С. Максименко, М. В. Папуча. – К. : Видавництво ТОВ «КММ», 2007. – 296 с.
6. Особистість у розвитку: психологічна теорія і практика : монографія / за ред. С. Д. Максименка, В. Л. Зливкова, С. Б. Кузікової. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2015. – 430 с.

Завдання здобувачам для підготовки до заняття:

Скориставшись конспектом лекцій та рекомендованою літературою, підготуйтеся до обговорення теоретичних питань.

План

1. Теоретична частина. Поняттєва розминка.
2. Практична частина. Проведення SWOT-аналізу власної особистості.
3. Формулювання висновків.

1. Теоретична частина. Поняттєва розминка

Питання для обговорення:

- У чому полягає сутність методу SWOT-аналізу, для чого він застосовується?
- Яку інформацію слід внести до квадрату «Сильні сторони» при проведенні SWOT-аналізу власної особистості?

- Яку інформацію слід внести до квадрату «Слабкі сторони» при проведенні SWOT-аналізу власної особистості?
- Яку інформацію слід внести до квадрату «Можливості» при проведенні SWOT-аналізу власної особистості?
- Яку інформацію слід внести до квадрату «Загрози» при проведенні SWOT-аналізу власної особистості?

2. Практична частина. Проведення SWOT-аналізу власної особистості

Обравши одну з цілей визначених у напрямку особистісного зростання проведіть SWOT-аналіз власної особистості щодо реалізації даної цілі. Для цього визначте позитивні та негативні фактори внутрішнього середовища (наявні сильні та слабкі сторони) та фактори зовнішнього середовища, що можуть сприяти та завадити досягненню цілі (можливості та загрози).

На основі проведеного SWOT-аналізу щодо досягнення обраної цілі, тобто з урахуванням визначених сильних та слабких сторін, існуючих можливостей та загроз, сформулюйте висновки, складіть план щодо досягнення визначеної цілі (див. алгоритм виконання завдання).

Алгоритм виконання завдання «SWOT-аналіз особистості»



Для того, щоб сформуванати обґрунтований План дій розробіть наступну матрицю SWOT-аналізу:

Матриця SWOT-аналізу

	СИЛЬНІ СТОРОНИ 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 5. _____ 6. _____	СЛАБКІ СТОРОНИ 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 5. _____ 6. _____
МОЖЛИВОСТІ 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 5. _____ 6. _____	Яким чином сильні сторони використати, щоб отримати віддачу від можливостей у зовнішньому середовищі 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 5. _____ 6. _____	Яким чином за рахунок можливостей зовнішнього середовища можна подолати наявні слабкі сторони 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 5. _____ 6. _____
ЗАГРОЗИ 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 5. _____ 6. _____	Яким чином сильні сторони слід використати для усунення зовнішніх загроз 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 5. _____ 6. _____	Яким чином можна врахувати або позбавитися від обмежень у розвитку, що обумовлені наявністю слабких сторін та загроз 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 5. _____ 6. _____

Завдання виконайте відповідно до запропонованих форм (додаток 6).

3. Формулювання висновків

Висновки до практичного заняття кожен здобувач формулює самостійно.

У висновках за даною темою слід відобразити власний погляд на можливість подальшого застосування методу SWOT-аналізу власної особистості. Наведіть обґрунтування власної думки.

Тема 10: Застосування технологій тайм-менеджменту

Цільова настанова: сформувати уміння:

- раціонально використовувати власний час, визначати пріоритети, планувати час, ефективно розпоряджатися ним для запобігання стресу та хронічної втоми;

- вибирати та застосовувати технології тайм-менеджменту для покращення особистої ефективності, що дозволить підвищити результативність своєї роботи та сприятиме досягненню більш вагомих цілей при менших витратах часу та енергії.

Рекомендована література:

1. Бейлі, К. Рік продуктивності. Експерименти з часом, увагою та енергією / пер. Ірина Павленко. — К.: Наш Формат, 2019. — 280 с.
2. Кенеді Д. Жорсткий тайм-менеджмент: Візьміть своє життя під контроль. М.: Паблішер, 2016. 199 с.
3. Кнапп Д., Зерацкі Дж. Знайти час. Як щодня фокусуватися на тому, що справді важливо / пер. з англ. Л. Дяченко. — Yakaboo Publishing, 2020. — 304 с.
4. Кові С. Р. 7 звичок надзвичайно ефективних людей / С. Р. Кові ; пер. з англ. О. Любенко. — 2-ге вид., стер. — Харків : Книжковий Клуб “Клуб Сімейного Дозвілля”, 2014. — 384 с.
5. Маккеон Г. Есенціалізм. Мистецтво визначати пріоритети / пер. з англ. А. Дудченко. — Наш Формат, 2024. — 240 с.
6. Рос Д. Не читайте цю книжку. Тайм-менеджмент для творчих людей / пер. з англ. Н. Сліпченко. — АРТБУКС, 2021. — 160 с.
7. Сазерленд Д. Scrum. Навчись робити вдвічі більше за менший час. — Харків : Книжковий клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2022. — 280 с.
8. Трейсі Б. Зроби це зараз. 21 чудовий спосіб зробити більше за менший час [Текст] : Популярне видання / Трейсі, Брайан ; пер. з англ. О. І. Оржицького. — Харків. : Книжковий клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2021. - 112 с. : іл.
9. Allen D. Getting Things Done: The Art of Stress-Free Productivity. — New York: Penguin Putnam, 2001.
10. Allen D. Ready for Anything: 52 Productivity Principles for Work and Life. — New York: Viking Books, 2003.
11. McKeown G. Effortless. Make It Easier to Do What Matters Most. — Virgin Books, 2021. — 272 p.
12. Kleinman P. Psych 101: Psychology Facts, Basics, Statistics, Tests, and More! / Paul Kleinman. — Avon, Massachusetts: Adams Media, a division of F+W Media, Inc., 2012. — 288 p.
13. Sutherland J. Scrum: The Art of Doing Twice the Work in Half the Time. — New York : Random House, 2014. - 256 p.
14. Tracy B. Time management / Brian Tracy. — NY: Amacom., 2018. — 112 p.

Завдання здобувачам для підготовки до заняття:

Скориставшись конспектом лекцій та рекомендованою літературою, підготуйтеся до обговорення теоретичних питань.

План

1. Теоретична частина. Поняттєва розминка.
2. Практична частина.
 - 2.1. Аналіз здатності розподіляти час.

- 2.2. Характеристика методів тайм-менеджменту.
- 2.3. Складання плану задач на тиждень та визначення пріоритетів.
- 3. Формулювання висновків.

1. Теоретична частина. Поняттєва розминка

Питання для обговорення:

- Поняття «тайм-менеджмент». Міфи про тайм-менеджмент.
- Сутність тайм-менеджменту.
- Характеристика етапів тайм-менеджменту.
- Способи і технології визначення пріоритетів (технологія складання матриці Ейзенхауера).
- Правила раціонального використання часу.
- Поняття «поглиначі часу» (хронофаги) та їх види, причини втрати часу.

2. Практична частина

2.1. Аналіз здатності розподіляти час

Завдання 1. Вправа «Пиріг часу». Виконайте вправу відповідно до настанов викладача.

Завдання 2. Вправа «Розподіл часу». Виконайте вправу відповідно до настанов викладача.

Завдання 3. Проходження психологічного тесту «Чи організована ви людина» (додаток 7).

Пройдіть тест. Зафіксуйте отриманий результат (його якісну характеристику).

Сформулюйте рекомендації для себе за результатами тесту.

2.2. Характеристика методів тайм-менеджменту

Завдання 4. Виступ з презентацією «Методи тайм-менеджменту».

Ознайомтеся з одним з методів тайм-менеджменту, підготуйте його творчу презентацію та виступіть з доповіддю на занятті.

Презентація має містити:

- характеристику обраного методу, сфери його застосування,
- опис етапів застосування,
- власні приклади, які демонструють застосування цього методу.

Приклади методів для підготовки презентації:

- Метод «З'їж жабу» (Б.Трейсі)
- Метод «Розріжте слона на біфштекси»
- Метод «Мамонти»

- Метод «Єдинороги»
- Метод Парето
- «Помідорний» метод
- Метод «Швейцарський сир»

Під час виступу здобувачів з характеристикою методів тайм-менеджменту законспектуйте їх назви та коротку характеристику.

Завдання 5. Проходження психологічного тесту «Тайм-менеджмент» (додаток 8).

Пройдіть тест. Зафіксуйте отриманий результат (його якісну характеристику).

Сформулюйте рекомендації для себе за результатами тесту.

2.3. Складання плану задач на тиждень та визначення пріоритетів

Завдання 6. Проходження тесту на визначення ефективності планування (додаток 9).

Пройдіть тест. Зафіксуйте отриманий результат (його якісну характеристику).

Сформулюйте рекомендації для себе за результатами тесту.

Завдання 7. Визначення «поглиначів часу» та способів їх усунення.

Ознайомтеся із запропонованими «поглиначами часу» та самостійно визначте притаманні саме Вам поглиначі часу. За необхідності можна запропонувати, додати свій варіант поглинача часу.

Поглиначі часу

1. Відсутність плану на день, тиждень, місяць, рік.
2. Відсутність щоденника та звички вести записи.
3. Звичка братися одразу за кілька справ.
4. Відсутність відчуття часу.
5. Невміння розставляти пріоритети.
6. Безлад на робочому місці
7. Беззмістовні телефонні розмови та плітки.
8. Невміння говорити «НІ» та бажання бути корисним для всіх.
9. Соцмережі, чати
10. Комп'ютерні ігри.
11. Звичка кожні 10 хвилин перевіряти пошту та месенджери.
12. Недосипання та відсутність відпочинку.
13. Часті паузи на чай/каву та перекуси.
14. Незаплановані зустрічі.
15. Бажання знати усі деталі перш ніж діяти. Нерішучість.
16. Делегування абсолютно усього або повна відсутність делегування.

17. Спроба забагато зробити за один раз. Надія на швидкий результат.
18. Надмірний поспіх у справах.
19. Шкодування за помилки та минулі невдачі.
20. Відсутність самодисципліни
21. Нестача мотивації та енергії.
22. Відкладення важливих справ на потім.
23. Невміння доводити справи до кінця, втрата інтересу до роботи.
24. Перекури та шкідливі звички.
25. Телевізор.

З притаманних саме Вам поглиначів часу оберіть п'ять, визначте їх можливі причини та запропонуйте заходи по їх усуненню, заповнивши таблицю «Поглиначі часу та заходи щодо їх усунення» (додаток 10).

В перший стовпчик запишіть поглиначі часу, у другий стовпчик - причини, які впливають на втрату часу. Продумайте кроки по раціоналізації своїх витрат часу: що ви реально можете зробити в кожному конкретному випадку? Запишіть всі заходи в третій стовпчик.

Завдання 8. Планування тижня із визначенням пріоритетів завдань шляхом застосування матриці Ейзенхауера.

З урахуванням виділених Вами в попередньому завданні поглиначів часу самостійно сплануйте свій «ідеальний тиждень», використовуючи технологію тайм-менеджменту (кожен день планується детально з урахуванням часових рамок з ранку до вечора), скориставшись формою таблиці (додаток 11).

Визначте пріоритети запланованих вами задач, застосувавши матрицю Ейзенхауера (додаток 12).

3. Формулювання висновків

Висновки до практичного заняття кожен здобувач формулює самостійно.

У висновках за даною темою слід відобразити власний погляд щодо необхідності та доцільності організації та застосування тайм-менеджменту задля визначення пріоритетів, раціонального використання часу та підвищення власної продуктивності. Обґрунтуйте свою точку зору.

Визначте, які з опанованих методів, методик, технологій, прийомів ви вважаєте доцільними для подальшого використання у власному житті.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК 1

Переліки рис, якостей, властивостей, поведінки успішних людей

ПРИКЛАД 1.

Риси успішної людини та їх характеристика

1. Цілеспрямованість – здатність ставити перед собою конкретні цілі та наполегливо їх досягати, не відволікаючись на другорядні речі.
2. Самодисципліна – уміння організовувати свій час, виконувати заплановані завдання та долати лінь.
3. Відповідальність – готовність брати на себе зобов'язання та нести відповідальність за свої рішення та їх наслідки.
4. Гнучкість і адаптивність – здатність швидко реагувати на зміни, навчатися новому та змінювати підходи в залежності від ситуації.
5. Комунікабельність – уміння знаходити спільну мову з різними людьми, вести переговори та будувати ефективні стосунки.
6. Самомотивація – внутрішня потреба досягати успіху, без необхідності зовнішнього стимулювання.
7. Критичне мислення – здатність аналізувати інформацію, розрізняти факти та судження, ухвалювати обґрунтовані рішення.
8. Креативність – вміння генерувати нові ідеї, знаходити нестандартні рішення та виходити за межі традиційного мислення.
9. Емоційний інтелект – усвідомлення та контроль власних емоцій, здатність розуміти почуття інших і ефективно взаємодіяти з людьми.
10. Вміння працювати в команді – здатність гармонійно взаємодіяти з колегами, підтримувати їх та ефективно розподіляти завдання.
11. Стійкість до стресу – здатність залишатися спокійним і продуктивним у складних або напружених ситуаціях.
12. Безперервне навчання та саморозвиток – прагнення до вдосконалення своїх знань, навичок і компетенцій упродовж життя.
13. Оптимізм і позитивне мислення – бачення можливостей навіть у складних ситуаціях, здатність надихати себе та інших на досягнення цілей.
14. Рішучість – швидке і впевнене прийняття рішень, без надмірних сумнівів та страху перед помилками.
15. Харизма – природна здатність викликати довіру та захоплення інших, надихати людей і вести їх за собою.

ПРИКЛАД 2.

10 щоденних звичок успішних людей, які допоможуть досягти мети¹

1. Планування цілей (заздалегідь планують практичні цілі на сьогодні, на тиждень, рік і більш тривалий час, підсвідомо програмуючи себе на успіх; фокусуються на своєму плані та направляють на нього всі зусилля; періодично аналізують завдання та коригують плани).
2. Самовдосконалення (не припиняють свій особистісний ріст, постійно розвивають навички, шукають шляхи розширення знань; знаходять час відвідувати конференції та семінари).
3. Активна діяльність (концентруючись на поставленій меті, а також на результаті та дії, ви маєте більше шансів досягти успіху; потрібно забути про різні зволікання і страхи, контролювати емоції; не відкладати на завтра справи, які можна зробити сьогодні; не варто ухилятися від проблем).
4. Тайм-менеджмент (життя підпорядковане заздалегідь складеному графіку, завдяки чому можливо контролювати свій час, уникати накладок, виділяти час для сім'ї, відпочинку, спорту або хобі).
5. Уміння розставляти пріоритети (щоб не накопичувати невиконані завдання, їх потрібно послідовно вирішувати відповідно до поставлених пріоритетів).
6. Сміливі рішення (слід робити те, чого не чекають від вас конкуренти; генерувати креативні рішення, не боятися помилитися, приймати сміливі рішення та експериментувати; здоровий ризик – одна з головних рис успішної людини).
7. Уміння брати на себе відповідальність (ухвалення рішення самостійно, не дивлячись на думку оточення; людина діє усвідомлено, бере участь у тому, що відбувається, і контролює ситуацію для досягнення поставленої мети; при отриманні негативного результату аналіз та виправлення).
8. Ранній підйом (у разі раннього підйому з'являється вільний час, що дає можливість обміркувати в тиші майбутній день, внести необхідні корективи в графік і підготуватися до роботи; рано вставати бадьорим і сповненим сил допоможе повноцінний сон).
9. Здорове тіло (тіло – інструмент успіху; партнери спершу оцінюють ваш зовнішній вигляд, підтягнутість і поставу; слід взяти за звичку збалансоване та правильне харчування, легкі щоденні фізичні вправи).
10. Ощадливість (економія коштів).

¹ Чорнобривець І. 10 щоденних звичок успішних людей, які допоможуть досягти мети. - Режим доступу : https://24tv.ua/business/top-10-zvichok-uspishnih-lyudey-yaki-dopomozhut-dosyagti-uspihu_n1580481

ПРИКЛАД 3.

ТОП-10 якостей успішної людини²

1. Впевненість в собі (має бут врівноваженою, потрібно враховувати ступень ризику, необхідно чітко розуміти наслідки розвитку ситуації).
2. Націленість на результат (допомагає довести розпочате до кінця).
3. Самоконтроль і дисципліна (допомагають слідувати наміченим планом, не перекладаючи відповідальність за результат на оточуючих).
4. Планування і управління часом (дають можливість виключити зайві дії).
5. Працездатність (похідна впевненості в собі, здійснюючи чіткі послідовні кроки, людина підвищує продуктивність).
6. Комунікабельність (уміння не тільки говорити, а й слухати і чути).
7. Терпіння (дає можливість прагнути і досягати мети, долаючи невдачі).
8. Відповідальність (дозволяє тверезо оцінити наслідки діяльності, обрати для реалізації посильні завдання).
9. Незалежність (можливість усунути себе від заздрості і пліток).
10. Творчий підхід (креативне мислення, що дозволяє обертати ситуацію під різними кутами, бачити можливості і нові рішення).

ПРИКЛАД 4.

Яку поведінку демонструють люди, які завжди досягають успіху: 10 рис характеру³

1. Вони приймають невдачі (сприймають це як шанс; для них невдача - це не кінець, а сходинка до успіху).
2. Вони невпинно зацікавлені (мають невгамовний голод до знань; завжди ставлять запитання, завжди прагнуть зрозуміти більше).
3. Вони практикують подяку (розуміють силу вдячності; цінують те, що мають).
4. Вони ставлять чіткі цілі (ясність - це сила; ставлять чіткі, конкретні та вимірювані цілі; точно знають, чого хочуть досягти, і мають дорожню карту, як цього досягти).
5. Вони витривалі (навчилися протистояти викликам; здатні відновлюватися після невдач і йти вперед, попри перешкоди).
6. Вони виявляють доброту (розуміють, що їхній успіх залежить не лише від них; це також про те, щоб підняти інших, простягнути руку допомоги та зробити позитивний вплив на світ).
7. Вони віддають перевагу догляду за собою (потрібно піклуватися про своє фізичне, психічне та емоційне здоров'я; знаходять час для фізичних справ, нормального сну, здорового харчування та роблять паузи, коли це необхідно; інвестують у своє

² ТОП-10 якостей успішної людини і як їх розвинути. – Режим доступу : <https://www.kozaky.org.ua/top-10-yakostej-uspishno%D1%97-lyudini-i-yak-%D1%97x-rozvinuti/#10>

³ Шиканова А. Яку поведінку демонструють люди, які завжди досягають успіху: 10 рис характеру. – Режим доступу : <https://www.rbc.ua/rus/styler/ku-povedinku-demonstruyut-lyudi-ki-zavzhdi-1717154410.html>

психічно здоров'я, практикуючи уважність, долаючи стрес і шукаючи підтримки, коли це необхідно).

8. Їм комфортно почуватися незручно (часто обирають шлях найбільшого опору; охоче виходять з зони комфорту та стикаються з ситуаціями, які викликають у них дискомфорт; набуваючи нового досвіду, викликів та перспектив, вони можуть навчатися, адаптуватися та розвиватися).
9. Вони навчаються все життя (завжди прагнуть розширити свої знання та навички, і не бояться зізнатися, коли чогось не знають; читають книги, відвідують семінари, курси, шукають вчителів та наставників).
10. Вони вірять у себе (довіряють своїм здібностям, своєму баченню та потенціалу досягнення великих результатів; це допомагає долати невдачі, протистояти викликам і продовжувати шлях до намічених цілей, як би складно не було).

ПРИКЛАД 5.

10 звичок успішних людей⁴

1. Ставте чіткі цілі (розуміють силу напряду; ставлять перед собою чіткі й досяжні цілі, створюючи «дорожню карту», якою керуються в своїх рішеннях і діях).
2. Прийміть ідею безперервного навчання (дотримуються менталітету вічного студента, розуміючи, що сфера знань постійно розвивається та що безперервне навчання є ключем до стабільного успіху).
3. Наполегливо долати труднощі (не відступають перед труднощами; розуміють, що труднощі — це лише сходинки на шляху до успіху).
4. Пріоритет здоров'я та доброго самопочуття (для здорового розуму необхідне здорове тіло; регулярно займаються фізичними вправами, правильно харчуються і повноцінно відпочивають).
5. Культивувати емоційний інтелект (важливість емоційного інтелекту для побудови міцних стосунків і ухвалення стратегічних рішень в умовах емоційних складнощів).
6. Шукати зворотний зв'язок (не ухиляються від критики, а шукають зворотній зв'язок, розуміючи, що це цінний ресурс для особистісного та професійного зростання).
7. Ефективно розпоряджатися часом (тайм-менеджмент; пріоритетні завдання отримують належну увагу та енергію).
8. Демонструвати вдячність (регулярно висловлюють вдячність, розуміючи, що їхній успіх не виникає у вакуумі, а часто є результатом підтримки з боку оточення).
9. Йти на прорахований ризик (не уникають ризику, роблять прораховані кроки, розуміючи, що для отримання значної винагороди часто необхідно вийти із зони комфорту).

⁴ Кожевников О. ТОП-10 звичок, які допоможуть вам стати успішною людиною. – Режим доступу : <https://azart.nv.ua/ukr/articles/10-zvichok-yaki-dopomozhut-dosyagti-uspihu-50360369.html>

10. Підтримувати позитивний настрій (дотримуються позитивного погляду на життя, розуміючи, що спосіб думок часто формує реальність, а оптимізм може призвести до «відкриття дверей»).

ПРИКЛАД 6.

Ключові риси успішних людей⁵

1. Цілеспрямованість: Успішні люди мають чітко сформульовані цілі і прагнуть їх досягнення.
2. Самодисципліна: Це здатність контролювати себе і дотримуватися встановлених правил і режиму. Успішні люди вміють керувати своїм часом та ресурсами, щоб максимально ефективно використовувати їх для досягнення цілей.
3. Уміння вчитися: Успішні люди завжди прагнуть навчання та розвитку. Вони готові вчитися зі своїх помилок, слухати поради досвідчених людей та постійно вдосконалювати свої навички.
4. Адаптивність: Світ змінюється швидко, і успішні люди здатні адаптуватися до нових умов та ситуацій. Вони не бояться змін та готові до змін.
5. Рішучість: Успішні люди не здаються за перших труднощів. Вони рішуче рухаються вперед, навіть коли стикаються з перешкодами та шукають шляхи вирішення проблем.
6. Вміння працювати в команді: Комунікативні навички та вміння співпрацювати з іншими людьми є важливими для досягнення успіху в багатьох сферах життя. Успішні люди вміють ефективно працювати у команді та знаходити спільну мову з колегами.
7. Прагнення саморозвитку: Успішні люди постійно прагнуть саморозвитку і особистісному росту. Вони читають книги, навчаються новому, розвивають свої захоплення та інтереси.
8. Емоційна інтелігенція: Вміння розуміти та керувати своїми емоціями, а також емпатія до почуттів інших людей є важливими компонентами успіху. Емоційна інтелігенція допомагає взаємодіяти з оточуючими ефективніше і будувати позитивні відносини.
9. Відповідальність: Успішні люди беруть на себе відповідальність за свої рішення та дії. Вони не шукають виправдань і не звинувачують інших у своїх невдачах.
10. Прагнення балансу: Успішні люди прагнуть балансу між роботою, особистим життям і відпочинком. Вони розуміють важливість підтримання гармонії у всіх сферах життя.

⁵ Хто така успішна людина: визначення та ключові риси. – Режим доступу : <https://geer.com.ua/hto-taka-uspishna-liudyna/>

Диференційовано-діагностичний опитувальник інтересів (за Є. Клімовим)

Диференційно-діагностичний опитувальник Є. А. Клімова допоможе визначити свої схильності до різного роду професій. Він дає можливість розпізнати свої професійні схильності і підсвідомі задатки до певного виду діяльності.

Кожна людина в більшому або меншому ступені має схильності до певного виду діяльності. Це пов'язано з нашим способом життя, мисленням, навичками і підсвідомими прагненнями. Для однієї людини важливо реалізувати свій творчий потенціал, для іншої – принести користь громадськості, а третя націлена на економічний результат.

Покладаючись на дану методику, ви можете дізнатися свій особистісний тип і глибше зрозуміти свої схильності до певного роду діяльності.

Клімов Є.А. виділяє 5 психотипів особистості:

1. Людина – Природа – такий тип, характерний людям, що прагнуть поліпшити стан навколишнього середовища, тим, хто легко йде на контакт з природою і тваринами. Це садівники, ландшафтні дизайнери, працівники лісової і садової промисловості, ветеринари і екологи, дослідники флори і фауни, зоологи, ботаніки, а також геологи, картографи та метеорологи.
2. Людина – Людина – цей тип, як соціальний, схильний до спілкування, допомоги іншим, взаєморозуміння з аудиторією. Таким людям підходить робота, пов'язана з освітою, вихованням, соціальна діяльність, медицина, правова допомога, журналістика, а також адміністративна робота.
3. Людина – Художній образ – це люди творчі, схильні до художньої, письменницької, музичної та архітектурної діяльності, тощо. Така особистість може займатися створенням, виконанням, виготовленням або реставрацією творів мистецтва. Це такі професії, як дизайнер, художник, композитор, письменник і режисер, оформлювач, музикант, ювелір, актор, реставратор, маляр, шліфувальник, майстер розпису.
4. Людина – Знакова система – цей тип людей математичного складу розуму. Їм підійдуть такі професії, як програміст, бухгалтер, бібліотекар, економіст, нотаріус, редактор, організатор діловодства, інспектор, історик, математик тощо.
5. Людина – Техніка – це люди схильні до технічних видів професій, мають здатність до виготовлення деталей, техніки, механізмів, можуть відновлювати і ремонтувати, винаходити і впроваджувати нововведення, здійснювати випробувальні та перевірочні роботи.

Інструкція. Уявіть собі, що ви маєте можливість вибрати одну роботу (із двох можливих). Чому б ви надали перевагу? Позначте обраний варіант знаком «+».

1а. Доглядати за тваринами.	16. Обслуговувати машини, прилади (слідкувати, регулювати).
2а. Допомогати хворим людям, лікувати їх.	26. Складати таблиці, схеми, графіки, програми для обчислювальних машин.
3а. Стежити за якістю виготовлення книжкових ілюстрацій, плакатів, листівок.	36. Слідкувати за станом, розвитком рослин.
4а. Обробляти матеріали (дерево, тканину, метал, пластмасу і т. п.).	46. Доводити товари до споживача (рекомендувати, продавати, рекламувати).
5а. Обговорювати науково-популярні книги, статті.	56. Обговорювати художні книги, п'єси, концерти.
6а. Вирощувати молодняк (тварин якоїсь породи).	66. Тренувати однолітків (або молодших) у виконанні певних дій (трудових, учбових, спортивних).
7а. Копіювати малюнки, зображення або настроювати музичні інструменти.	76. Керувати певним вантажним засобом (підйомним або транспортним).
8а. Повідомляти, пояснювати людям потрібні їм відомості (в довідковому бюро, на екскурсії).	86. Художньо оформляти виставки, вітрини або брати участь у підготовці п'єс, концертів.
9а. Ремонтувати речі, вироби (одяг, техніку і т. п.), житло.	96. Шукати та виправляти помилки в текстах, таблицях, малюнках.
10а. Лікувати тварин.	106. Виконувати обчислення, розрахунки.
11а. Виводити нові сорти рослин.	116. Конструювати, проектувати нові види промислових виробів (машини, одяг, продукти харчування і т. п.).
12а. Розв'язувати суперечки, сварки між людьми, переконувати, роз'яснювати, заохочувати.	126. Розбиратися в кресленнях, схемах, таблицях (перевіряти, уточнювати їх).
13а. Спостерігати, вивчати роботу гуртків художньої самодіяльності.	136. Спостерігати, вивчати життя мікробів.
14а. Обслуговувати, налагоджувати медичні прилади, апарати.	146. Надавати людям меддопомогу при пораненнях, опіках, забоях і т. п.
15а. Складати точні описи, звіти про спостереження явищ, подій.	156. Художньо описувати, зображати події (побачені або уявні).
16а. Робити лабораторні аналізи в лікарні.	166. Приймати, оглядати хворих, спілкуватися з ними, призначати лікування.
17а. Фарбувати або розмальовувати приміщення, поверхні виробів.	176. Здійснювати монтаж споруд або складання машин, приладів.
18а. Організовувати культпоходи однолітків або молодших (екскурсії в театри, музеї,	186. Грати на сцені, брати участь у концертах.

туристичні походи і т.п.).	
19а. Виготовляти по кресленнях деталі, вироби (машини, одяг і т. п.), будувати споруди.	19б. Займатися кресленням, копіюванням креслень, карт.
20а. Проводити боротьбу з хворобами рослин, зі шкідниками лісів, садів.	20б. Працювати на клавішних машинах (клавіатура комп'ютера і т. п.).

Інтерпретація результатів. Заповніть таблицю, проставивши знак «+» поруч з обраними відповідями. Підрахуйте суму плюсів у кожному стовпчику.

Ключ

<i>Л - П</i>	<i>Л - Т</i>	<i>Л - Л</i>	<i>Л - ЗС</i>	<i>Л - ХО</i>
1а	1б	2а	2б	3а
3б	4а	4б	5а	5б
6а	7б	6б	9б	7а
10а	9а	8а	10б	8б
11а	11б	12а	12б	13а
13б	14а	14б	15а	15б
16а	17б	16б	19б	17а
20а	19а	18а	20б	18б

Найбільша сума балів (7-8) в одному стовпчику є свідченням переважання схильності до одного з п'яти типів професій. Якщо не буде переваги певного (одного) типу професії, це є ознакою того, що професійний інтерес не сформований.

Опитувальник «Діагностика мотивації професійної діяльності»⁶

Методика використовується для діагностики мотивації професійної діяльності. В основу покладена концепція внутрішньої та зовнішньої мотивації.

Внутрішній тип мотивації має місце, коли для особистості має значення діяльність сама по собі.

Якщо в основі мотивації професійної діяльності лежить прагнення до задоволення інших потреб, зовнішніх по відношенню до змісту самої діяльності (мотиви соціального престижу, зарплати тощо), то в даному випадку прийнято говорити про зовнішню мотивацію.

Зовнішні мотиви поділяються на зовнішні позитивні та зовнішні негативні. Зовнішні позитивні мотиви, безсумнівно, більш ефективні та більш бажані з усіх точок зору, ніж зовнішні негативні мотиви.

Інструкція. Прочитайте нижченаведені мотиви професійної діяльності та дайте оцінку їх значущості для Вас за п'ятибальною шкалою.

Мотиви професійної діяльності	1	2	3	4	5
1. Грошовий зарібок					
2. Прагнення до просування по службі					
3. Прагнення уникнути критики з боку керівника або колег					
4. Прагнення уникнути можливих покарань або неприємностей					
5. Потреба в досягненні соціального престижу й поваги з боку інших					
6. Задоволення від самого процесу та результату роботи					
7. Можливість найбільш повної самореалізації саме в даній діяльності					

Обробка та інтерпретація результатів.

Підрахуйте показники внутрішньої (ВМ), зовнішньої позитивної (ЗПМ) і зовнішньої негативної (ЗНМ) мотивації згідно з такими «ключами»:

⁶ Коун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Олійник В. О. Психодіагностика лідерських якостей військовослужбовців : метод. посіб. К. : ТОВ «7БЦ», 2023. – С. 146.

$$BM = \frac{\text{оцінка п.6} + \text{оцінка п.7}}{2}$$

$$ЗПМ = \frac{\text{оцінка п.1} + \text{оцінка п.2} + \text{оцінка п.5}}{3}$$

$$ЗНМ = \frac{\text{оцінка п.3} + \text{оцінка п.4}}{2}$$

Показником виразності кожного типу мотивації буде число, яке знаходиться в межах від 1 до 5 (в тому числі можливо й дробове).

На підставі отриманих результатів визначається мотиваційний комплекс особистості. Мотиваційний комплекс являє собою тип співвідношення між собою трьох видів мотивації: ВМ, ЗПМ і ЗНМ.

До найкращих, оптимальних мотиваційних комплексів слід відносити такі два типи сполучень: ВМ > ЗПМ > ЗНМ і ВМ = ЗПМ > ЗНМ.

Найгіршим мотиваційним комплексом є тип ЗНМ > ЗПМ > ВМ.

Між цими комплексами укладені проміжні (з точки зору їх ефективності) мотиваційні комплекси.

Під час інтерпретації слід враховувати не лише тип мотиваційного комплексу, але й те, наскільки сильно один тип мотивації переважає інший за ступенем виразності.

Задоволеність особистості обраною професією тим вище, чим оптимальніше в неї мотиваційний комплекс: висока вага внутрішньої і зовнішньої позитивної мотивації та низька – зовнішньої негативної.

Чим оптимальнішим є мотиваційний комплекс, чим більше особистість мотивована самим змістом діяльності, прагненням досягти в ній певних позитивних результатів, тим нижче її емоційна нестабільність. І навпаки, чим більше діяльність особистості обумовлена мотивами уникнення, осудження, бажанням «не потрапити в халепу» (які починають брати верх над мотивами, пов'язаними з цінністю самої діяльності, а також над зовнішньою позитивною мотивацією), тим вище рівень емоційної нестабільності.

Опитувальник термінальних цінностей І. Сєніна⁷

Опитувальник термінальних цінностей (ОТеЦ) призначений для діагностики життєвих цілей (термінальних цінностей) людини.

Опитувальник складається з 80 тверджень, кожне з яких слід оцінити за 5-бальною шкалою (немає ніякого значення — 1, невелике значення — 2, певне значення — 3, важливо — 4, дуже важливо — 5).

Тест ґрунтується на теоретичних положеннях М. Рокича про структуру людських цінностей («Ціннісні орієнтації Рокича»). Методика дає змогу оцінити загальну вираженість кожної з восьми термінальних цінностей:

1. власний престиж;
2. високе матеріальне становище;
3. креативність;
4. активні соціальні контакти;
5. розвиток себе;
6. досягнення;
7. духовне задоволення;
8. збереження власної індивідуальності.

А також їх виявлення у різних сферах життя людини:

1. сфера професійного життя;
2. сфера навчання й виховання;
3. сфера сімейного життя;
4. сфера громадського життя;
5. сфера захоплень.

В опитувальнику описані різноманітні бажання людини. Вам слід оцінити кожне із тверджень за п'ятибальною шкалою наступним чином:

- якщо особисто для Вас те, що написано у твердженні, не має ніякого значення, то у відповідній клітинці бланку відповідей потрібно поставити цифру “1”;
- якщо для Вас це має невелике значення, потрібно поставити цифру “2”;
- якщо для Вас це має певне значення, то поставте цифру “3”;
- якщо для Вас це важливо, то поставте цифру “4”;
- якщо для Вас це дуже важливо, то поставте цифру “5”.

Отримані оцінки в балах за таблицями норм переводяться в стени.

Результати подаються у формі індивідуального профілю, окремо для шкал термінальних цінностей і життєвих сфер.

Пам'ятайте, що тут не може бути правильних або неправильних відповідей.

⁷ Малімон Л. Я., Пашкіна А. М. Гармонізація індивідуальних та групових організаційних цінностей в місцевих органах виконавчої влади : Навч.-метод. посібник. – Луцьк : СПД Гадяк Жанна Володимирівна, 2014. – С. 92.

Текст опитувальника

1. У роботі швидко досягати намічених цілей.
2. Створювати щось нове у досліджуваній вами галузі знань.
3. Знаходити внутрішнє задоволення в активному громадському житті.
4. Мати цікаву роботу, що цілком поглинає вас.
5. Учитися, щоб на відстати від людей вашого кола.
6. Вести такий спосіб сімейного життя, що цінується суспільством.
7. Щоб люди вашого оточення у вільний час мали такі самі захоплення, що і ви.
8. Одержувати матеріальну винагороду за суспільну діяльність.
9. Щоб вигляд вашого житла постійно змінювався.
10. Одержати вищу освіту або вступити до аспірантури; чи одержати вчений ступінь.
11. Щоб ваша родина мала високий рівень матеріального добробуту.
12. Уникати конформізму у своїх суспільно-політичних поглядах.
13. У своєму захопленні швидко досягати намічених цілей.
14. Учитися, щоб «не загубитися у натовпі».
15. Мати приятельські стосунки з колегами по роботі.
16. Стати членом якогось клубу за інтересами.
17. Розвивати свої організаторські здібності, займаючись суспільною діяльністю.
18. Разом із родиною відвідувати театри, художні виставки, концерти.
19. Щоб ваше захоплення підкреслювало вашу індивідуальність.
20. Щоб рівень освіти допоміг вам зміцнити своє матеріальне становище.
21. Щоб вашу роботу оцінювали інші люди.
22. Спілкуватися з різними людьми, активно беручи участь у суспільній діяльності.
23. Учитися, щоб «не заривати свій таланти в землю».
24. Щоб ваші діти випереджали у своєму розвитку однолітків.
25. У вільний час створювати щось нове, чого раніше не могли.
26. Щоб ваша професія підкреслювала вашу індивідуальність.
27. Щоб не відстати від часу, цікавитися суспільно-політичним життям.
28. Щоб рівень вашої освіченості давав вам змогу почуватися впевнено під час спілкування із різними людьми.
29. Зберігати незалежність від членів вашої родини.
30. Щоб ваше захоплення допомагало вам зміцнити своє матеріальне становище.
31. Бути раціоналізатором, новатором.
32. Досягати конкретних цілей, займаючись суспільною діяльністю.
33. Учитися, щоб дізнаватися про нове в досліджуваній галузі знань.
34. Бути лідером у вашій родині.
35. Знати свої здібності в сфері вашого хобі.
36. Щоб на роботі можна було придбати різні дефіцитні товари.
37. Застосовувати свої власні методи в суспільній діяльності.
38. Щоб сімейне життя виправило деякі недоліки вашої натури.
39. Цілком зосередитися на своєму занятті та проводити вільний час за хобі.
40. Бути корисним для суспільства.

41. Постійно підвищувати свою професійну кваліфікацію.
42. Щоб лідером у вашій родині був хтось інший із членів родини, але не ви.
43. Одержувати задоволення не від результатів вашої роботи, а від її процесу.
44. Знати, якого рівня освіти можна досягти з вашими здібностями.
45. Займати таке місце в суспільстві, яке зміцнило б ваше матеріальне становище.
46. Ретельно планувати своє сімейне життя.
47. Щоб під час роботи співробітники постійно були поруч.
48. Щоб життя нашого суспільства постійно змінювалося.
49. Мати чоловіка (дружину) з родини, яка займає високий соціальний стан.
50. Щоб рівень вашої освіти допоміг би вам обійняти бажану посаду.
51. Мати власні політичні переконання.
52. Перед початком роботи чітко її планувати.
53. Постійно цікавитися новими методами навчання і виховання дітей у родині.
54. Захоплюватись чимось у вільний час, спілкуватися з людьми, які цікавляться тим самим.
55. Підвищувати рівень своєї освіти, щоб зробити внесок у досліджувану дисципліну.
56. Займаючись суспільною діяльністю, вчитися переконувати людей у своїй точці зору.
57. Щоб ваша робота була не гіршою, ніж в інших.
58. Щоб ваш чоловік (дружина) одержував(ла) високу зарплату.
59. Щоб ваша освіта давала змогу для одержання додаткових матеріальних благ (гонорари, придбання на пільгових умовах дефіцитних товарів, путівок і т. п.).
60. Беручи участь у суспільному житті, спілкуватись з досвідченими людьми.
61. Щоб ваша робота не суперечила вашим життєвим принципам.
62. У шлюбі бути завжди вірним.
63. Щоб ваше захоплення забезпечувало необхідні для життя речі (одяг, меблі і т. п.).
64. Підвищувати рівень своєї освіти, щоб бути в колі розумних і цікавих людей.
65. Щоб ваші суспільно-політичні погляди збігалися з думкою ваших авторитетів.
66. Мати високооплачувану роботу.
67. У сімейному житті спиратися лише на власні погляди, навіть якщо вони суперечать громадській думці.
68. Досягати поставленої мети у своїй суспільній діяльності.
69. Пристосуватися до характеру вашого чоловіка (жінки), щоб уникнути сімейних конфліктів.
70. Витрачати час на вивчення нових методик і технологій у вашій професійній сфері.
71. Щоб захоплення займало більшу частину вашого вільного часу.
72. Вносити удосконалення в сферу вашого хобі.
73. Щоб рівень вашої освіти відповідав рівню освіти людини, думку якої ви цінуєте.
74. Завоювати повагу людей завдяки своєму захопленню.
75. Обрати рідкісну, унікальну спеціальність для навчання, щоб краще виявити

свою індивідуальність.

76. Займаючись на дозвіллі улюбленою справою, детально продумувати свої дії.

77. Щоб ваші погляди на життя виявлялися у вашому захопленні.

78. Навчатися та одержувати при цьому задоволення.

79. Щоб прийоми вашої роботи змінювалися.

80. Щоб коло ваших захоплень постійно розширювалося.

Обробка та інтерпретація результатів

Структура опитувальника така, що для діагностики двох базових діагностичних конструктів тесту (життєві сфери та провідні термінальні цінності у кожній з них) використовуються ті ж самі твердження.

Бали сумують відповідно до ключа методики.

Для обробки отриманих результатів необхідно порахувати сумарну кількість балів згідно нумерації тверджень, які представлені в таблиці-дешифраторі.

Для визначення числового показника кожної термінальної цінності слід порахувати суму балів за 10 тверджень (в ключі – по горизонталі).

Для визначення числового показника кожної життєвої сфери слід порахувати суму балів за 16 тверджень (в ключі – по вертикалі).

Ключ до методики

Життєві сфери						СУМА
Термінальні цінності	Професійне життя	Навчання та освіта	Сімейне життя	Суспільне життя	Захоплення	
Власний престиж	21, 57	5, 73	6, 49	27, 65	7, 74	
Високе матеріальне становище	36, 66	20, 59	11, 58	8, 45	30, 63	
Креативність	31, 79	2, 55	9, 53	37, 48	25, 72	
Активні соціальні контакти	15, 47	28, 64	34, 42	22, 60	16, 54	
Розвиток себе	41, 70	23, 44	38, 69	17, 56	35, 80	
Досягнення	1, 52	10, 50	24, 46	32, 68	13, 76	
Духовне задоволення	4, 43	33, 78	18, 62	3, 40	39, 71	
Збереження власної індивідуальності	26, 61	14, 75	29, 67	12, 51	19, 77	
СУМА						

Аналізуючи результати, необхідно:

Визначити **рівень вираженості різних термінальних цінностей у різних життєвих сферах**. Максимально можлива вираженість кожної термінальної

цінності в одній з життєвих сфер – 10 балів, мінімальна – 2 бали:

- 8–10 балів характеризують високий рівень вираженості цінності;
- 5–7 балів – середній рівень;
- 2–4 бала – низький рівень.

Для визначення загального показника вираженості кожної термінальної цінності в житті слід підсумувати бали, отримані вами за конкретною цінністю у всіх життєвих сферах, і за таблицею визначити рівень її вираженості:

Рівень вираженості термінальної цінності

	Бал
Високий	40–50
Середній	25–39
Низький	10–24

Для виявлення рівня значущості кожної з життєвих сфер для реалізації термінальних цінностей слід підсумувати бали, отримані вами за усіма цінностями в кожній із життєвих сфер, і визначити рівень значущості життєвих сфер за таблицею:

Рівень значущості життєвої сфери

	Бал
Високий	64–80
Середній	40–63
Низький	16–39

Отримані результати вносяться до протоколу.

Протокол опитувальника термінальних цінностей

Життєві сфери						
Термінальні цінності	Професійне життя	Навчання та освіта	Сімейне життя	Суспільне життя	Захоплення	Загальний показник вираженості цінності (в балах)
Власний престиж						
Високе матеріальне становище						
Креативність						
Активні соціальні контакти						
Розвиток себе						
Досягнення						
Духовне задоволення						
Збереження власної індивідуальності						
Загальна значущість життєвої сфери (в балах)						

Інтерпретація даних за шкалами термінальних цінностей

Власний престиж. Високий бал за цим показником відображає прагнення людини до визнання, поваги, схвалення з боку інших, як правило, найбільш значущих осіб, до чийої думки вона дослухається найбільше і на чию думку вона орієнтується у своїх судженнях, вчинках і поглядах. Досліджувані, котрі одержали високий бал за даним показником, часто бувають зацікавлені думками навколишніх про себе, бо мають потребу в соціальному схваленні своєї поведінки.

Високе матеріальне становище. Високий бал за цим показником відображає прагнення людини до можливо більш високого рівня матеріального добробуту. Такі люди часто бувають переконані в тому, що матеріальний статок — головна умова життєвого благополуччя. Високий рівень матеріального добробуту для таких людей часто виявляється підставою для розвитку почуття власної значущості та високої самооцінки.

Креативність. Високий бал за цим показником відображає прагнення людини до реалізації своїх творчих можливостей, внесенню змін в усі сфери свого життя. Досліджувані з високим балом за цим показником прагнуть уникати стереотипів і урізноманітнити своє життя. Такі люди, як правило, досить швидко втомлюються від розміреного темпу життя і завжди намагаються внести в нього щось нове.

Активні соціальні контакти. Високий бал за цим показником свідчить про прагнення людини до встановлення приязних взаємин з іншими людьми. Для таких людей, як правило, значущі всі аспекти людських взаєностосунків, вони часто бувають переконані в тому, що найцінніше в житті — це можливість спілкуватися і взаємодіяти з іншими людьми.

Розвиток себе. Високий бал за цим показником відображає зацікавленість людини в об'єктивній інформації про особливості свого характеру, своїх здібностей, інших характеристиках своєї особистості. Такі люди, як правило, прагнуть до самовдосконалення, вважаючи, що потенційні можливості людини майже необмежені і що в першу чергу в житті необхідно домагатися якомога повнішої їх реалізації.

Досягнення. Високий бал за цим показником свідчить про прагнення людини до реалізації конкретних результатів у різні періоди життя. Такі люди, як правило, ретельно планують своє життя, ставлять конкретні цілі на кожному етапі і вважають, що головне — досягти їх. Крім того, часто велика кількість життєвих досягнень слугує для таких людей підставою для високої самооцінки.

Духовне задоволення. Високий бал за цим показником відображає прагнення людини до одержання морального задоволення у всіх сферах свого життя. Такі люди, як правило, вважають, що головне — це робити те, що цікаво і що приносить моральне задоволення.

Збереження власної індивідуальності. Високий бал за цим показником свідчить про прагнення людини до незалежності від інших людей. Такі люди, як правило, вважають, що найважливіше в житті — це зберегти неповторність і своєрідність своєї особистості, своїх поглядів, переконань, свого стилю життя, прагнучі якомога менше піддаватися впливу масових тенденцій.

Інтерпретація даних за шкалами життєвих сфер

Сфера професійного життя. Високий бал за цим показником свідчить про велике значення для людини сфери її професійної діяльності. Такі люди віддають багато часу своїй роботі, долучаються до розв'язання всіх виробничих проблем, вважаючи при цьому, що професійна діяльність — основний сенс життя людини.

Сфера навчання та освіти. Високий бал за цим показником відображає прагнення людини до підвищення рівня своєї освіченості, розширення кругозору. Такі люди вважають, що найголовніше в житті — навчатися й одержувати нові знання.

Сфера сімейного життя. Високий бал за цим показником свідчить про велике значення для людини всього, що пов'язано з життям її родини. Такі люди віддають багато сил і часу розв'язанню проблем своєї родини, вважаючи, що головне в житті — це її благополуччя.

Сфера громадського життя. Високий бал за цим показником відображає велике значення для людини проблем життя суспільства. Такі люди, як правило, беруть участь у суспільно-політичному житті, вважаючи, що найголовніше для людини — це її суспільно-політичні переконання.

Сфера захоплень. Високий бал за цим показником свідчить про те, що основне місце в житті людини займає його захоплення, хобі. Такі люди віддають своєму захопленню весь вільний час і вважають, що без захоплення життя людини багато в чому неповноцінне.

Інтерпретація даних за шкалою термінальних цінностей усередині життєвих сфер

Сфера професійного життя.

Власний престиж. Виражається у прагненні людини мати роботу або професію, що високо цінується в суспільстві. Досліджуваний, що одержує високий бал за цим показником, дуже зацікавлений у думці інших людей щодо своєї роботи або професії і прагне домогтися визнання в суспільстві шляхом вибору найбільше соціально схвалюваної роботи або професії.

Високе матеріальне положення. Виражається у прагненні людини мати роботу або професію, що гарантує високу зарплату, інші види матеріальних благ. Досліджувані з високим балом за цим показником часто бувають схильні до зміни отриманої спеціальності, якщо вона не приносить бажаного рівня матеріального благополуччя.

Креативність. Виражається у прагненні внести елемент творчості до сфери своєї професійної діяльності. Досліджуваним з високим балом за цим показником швидко стає нецікаво від звичних способів організації роботи і методів її проведення, тому для них характерне постійне бажання вносити в роботу зміни й удосконалення.

Активні соціальні контакти. Виражається у прагненні до колегіальності в роботі, встановленні сприятливих взаємостосунків з колегами по роботі. Для випробуваних з високим балом за цим показником важливими є фактори соціально-психологічного клімату колективу, атмосфера довіри і взаємодопомоги серед колег.

Розвиток себе. Виражається у прагненні до найбільш повної реалізації своїх здібностей у сфері професійного життя і до підвищення своєї професійної

кваліфікації. Для досліджуваних з високим балом за цим показником характерна особлива зацікавленість в інформації про свої професійні здібності і можливості їх розвитку.

Досягнення. Виражаються в прагненні досягати конкретних результатів у своїй професійній діяльності, часто для підвищення самооцінки. Досліджувані з високим балом за цим показником отримують більше задоволення від результатів своєї роботи, ніж від її процесу. Для них також характерне ретельне планування своєї роботи.

Духовне задоволення. Виражається у прагненні мати цікаву, змістовну роботу або професію. Досліджуваним з високим балом за цим показником притаманне бажання якомога глибше пізнати предмет своєї праці. Вони, як правило, відчувають найбільше задоволення від самого процесу роботи, менше орієнтуються на її результати.

Збереження власної індивідуальності. Виражається у прагненні за допомогою своєї професійної діяльності якимось чином «виділитися з юрби». Досліджувані з високим балом за цим показником намагаються мати роботу або професію, яка могла б підкреслити своєрідність і неповторність їхньої особистості (наприклад, вибрати незвичайну, рідкісну професію).

Сфера навчання й освіти.

Власний престиж. Виражається в прагненні людини мати такий рівень освіти, яка високо цінується в суспільстві. Досліджувані, що одержали високий бал за цим показником, вирізняються особливою зацікавленістю у ставленні інших людей до рівня своєї освіти або того рівня освіти, якого вони хочуть досягти.

Високе матеріальне становище. Виражається в прагненні людини мати такий рівень освіти, що гарантує високу зарплату й інші види матеріальних благ. Досліджуваним з високим балом за цим показником притаманне бажання підвищувати рівень своєї освіти, якщо існуючий не приносить бажаного матеріального благополуччя.

Креативність. Виражається в прагненні знайти щось нове у досліджуваній сфері, зробити свій внесок у певну галузь знань. Для досліджуваних з високим балом за цим показником характерне бажання глибше проникнути в предмет вивчення з метою відкрити в ньому щось раніше незнане.

Активні соціальні контакти. Виражаються у прагненні людини ідентифікувати себе з певною соціальною групою. Досліджувані, що набрали високий бал за цим показником, відрізняються бажанням досягти певного рівня освіти, щоб увійти в тісніші контакти з людьми, які належать до певної соціальної групи.

Розвиток себе. Виражається у прагненні людини підвищувати рівень своєї освіти заради розвитку своїх здібностей. Досліджуваним з високим балом за цим показником притаманна зацікавленість в інформації про свої здібності у навчанні і про можливості їх розвитку.

Досягнення. Виражаються у прагненні людини досягати як конкретних результатів своєї освітньої діяльності (наприклад, захист дисертації), так й інших життєвих цілей, досягнення яких залежить від рівня освіти. Досліджуваним з високим балом за цим показником притаманне ретельне планування всіх етапів освітнього процесу з постановкою конкретних цілей на кожному етапі, а крім того, прагнення підвищити свою самооцінку.

Духовне задоволення. Виражається у прагненні дізнатися якомога більше про досліджувану дисципліну та зацікавленості її змістом. Досліджувані з високим балом за цим показником вирізняються пізнавальною потребою, прагненням підвищувати рівень своєї освіти, бажанням глибше проникнути в предмет вивчення своєї галузі знань.

Збереження власної індивідуальності. Виражається у прагненні людини так побудувати свій освітній процес, щоб він максимально відповідав усім особливостям її особистості. Досліджувані, що набрали високий бал за цим показником, відрізняються бажанням бути оригінальними у навчанні, прагнуть не порушити своїх життєвих принципів.

Сфера сімейного життя.

Власний престиж. Виражається у прагненні людини так будувати своє сімейне життя, щоб забезпечити собі визнання з боку оточення. Досліджувані, що одержали високий бал за цим показником, часто бувають зацікавлені в оцінці інших людей стосовно різних аспектів свого сімейного життя.

Високе матеріальне становище. Виражається у прагненні до найбільш високого рівня матеріального статку своєї родини. Досліджувані з високим балом за цим показником вважають, як правило, що сімейне благополуччя полягає насамперед у високому матеріальному забезпеченні родини.

Креативність. Виражається в прагненні змін у своєму сімейному житті і внесенню до нього чогось нового. Досліджувані з високим балом за цим показником відрізняються тим, що постійно намагаються зробити різноманітним життя своєї родини (наприклад, змінити обстановку в квартирі, придумати незвичайний сімейний відпочинок і т. п.).

Активні соціальні контакти. Виражаються у великому значенні для людини певної структури взаємин у родині. Для досліджуваних з високим балом за цим показником характерне прагнення до того, щоб кожен член його родини займав якусь соціальну позицію і виконував певні функції.

Розвиток себе. Виражається у прагненні людини самовдосконалюватися у сімейному житті. Досліджуваних з високим балом за цим показником відрізняє висока зацікавленість в інформації про себе (характері, здібностях, особливостях особистості і т. п.).

Досягнення. Виражаються у прагненні до того, щоб у сімейному житті досягати якихось реальних результатів (наприклад, якомога раніше навчити своїх дітей читати, писати і т. п.). Досліджувані, що набрали високий бал за цим показником, часто бувають зацікавлені в інформації про сімейне життя інших людей, тому що хочуть переконатися у вагомості досягнень свого сімейного життя порівняно з досягненнями сімейного життя інших.

Духовне задоволення. Виражається у прагненні до взаєморозуміння з усіма членами родини, духовної близькості з ними. Досліджувані з високим балом за цим показником у шлюбі найбільше цінують справжню любов і вважають її головною умовою сімейного благополуччя.

Збереження власної індивідуальності. Виражається у прагненні будувати своє життя, орієнтуючись лише на власні погляди, бажання, переконання. Досліджувані з

високим балом за цим показником часто намагаються зберегти свою незалежність навіть від членів своєї родини (наприклад, проводячи свою відпустку окремо від них) для того, щоб підкреслити свою індивідуальність.

Сфера громадського життя.

Власний престиж. Виражається у прагненні дотримуватися найбільш поширених поглядів на суспільно-політичне життя. Досліджувані з високим балом за цим показником можуть досить активно брати участь у розмовах на суспільно-політичні теми, однак вони, як правило, висловлюють не власну думку, а думку своїх авторитетів.

Високе матеріальне становище. Виражається у прагненні займатися суспільною діяльністю заради матеріальної винагороди. Досліджуваним, які набрали високий бал за цим показником, притаманна активна участь у суспільній діяльності лише в тому випадку, якщо вона може приносити грошову винагороду й інші види матеріальних благ.

Креативність. Виражається у прагненні внести розмаїтість у свою суспільну діяльність. Досліджувані з високим балом за цим показником, як правило, швидко відгукуються на зміни, що відбуваються в суспільно-політичному житті. Займаючись суспільною діяльністю, вони намагаються змінювати звичні методи її поведінки, вносити в неї щось нове.

Активні соціальні контакти. Виражаються в прагненні реалізувати свою соціальну спрямованість через активне громадське життя. Для досліджуваних з високим балом за цим показником характерне бажання зайняти таке місце в структурі громадського життя, що могло забезпечити ще більший контакт із певним колом осіб і давало б змогу взаємодіяти з ним у суспільному житті.

Розвиток себе. Виражається у прагненні найповніше реалізувати і розвивати свої здібності у сфері громадського життя. Для досліджуваних з високим балом за цим показником характерна особлива зацікавленість в інформації про свої здібності в сфері громадського життя і можливостях їх розвитку.

Досягнення. Виражаються у прагненні добиватися насамперед реальних і конкретних результатів у своїй суспільно-політичній діяльності, однак часто це відбувається заради підвищення самооцінки. Досліджувані з високим балом за цим показником чітко планують свою суспільну роботу, ставлять конкретні цілі на кожному етапі і прагнуть будь-якими методами їх досягти.

Духовне задоволення. Виражається у прагненні через суспільну діяльність реалізувати своє бажання зробити життя суспільства більш благополучним. Досліджувані, що набрали високий бал за цим показником, вирізняються тим, що одержують найбільше задоволення не від результатів своєї суспільної діяльності, а від її процесу.

Збереження власної індивідуальності. Виражається у прагненні не потрапити під вплив суспільно-політичних поглядів інших людей. Для досліджуваних з високим балом за цим показником притаманна та суспільно-політична позиція, яку не займає ніхто, крім неї. Однак часто такі досліджувані взагалі не мають ніяких суспільно-політичних поглядів, тому що вони занадто зайняті собою.

Сфера захоплень.

Власний престиж. Виражається у прагненні у вільний час займатися тим, що може бути підставою високої оцінки іншими людьми. Досліджуваний з високим балом за цим показником схильний орієнтуватися на думку значущих для нього осіб щодо того, як проводити вільний час, і намагається проводити його так само, як вони.

Високе матеріальне положення. Виражається у прагненні у вільний час займатися тим, що може принести матеріальну користь. Захоплення досліджуваних, що одержали високий бал за цим показником, часто носять прагматичний характер (наприклад, коли продукти свого захоплення можна продати, обміняти тощо).

Креативність. Виражається у прагненні людини захоплюватися таким заняттям, яке надає можливості для творчості, внесення розмаїтості в сферу свого захоплення. Досліджувані з високим балом за цим показником завжди намагаються змінити щось у своєму захопленні, внести в нього щось нове.

Активні соціальні контакти. Виражаються в прагненні людини реалізувати свою соціальну спрямованість за допомогою свого захоплення. Досліджувані, що одержали високий бал за цим показником, схильні захоплюватися тими заняттями, які мають колективний характер, для них характерне бажання знайти однодумців і взаємодіяти з ними у своєму захопленні.

Розвиток себе. Виражається у прагненні людини використовувати своє хобі для кращої реалізації своїх потенційних можливостей. Досліджувані з високим балом за цим показником часто не обмежуються лише одним видом захоплення і намагаються спробувати свої сили в різних сферах.

Досягнення. Виражаються у прагненні людини ставити конкретні цілі в своєму захопленні і домагатися їх. Для досліджуваних з високим балом за цим показником характерна висока зацікавленість в інформації про досягнення інших людей і їхніх захоплень, тому що вони прагнуть переконатися у вагомості власних досягнень.

Духовне задоволення. Виражається у прагненні людини мати таке захоплення, якому можна віддати весь вільний час, намагаючись глибше проникнути у його сутність. Досліджувані, що набрали високий бал за цим показником, як правило, одержують більше задоволення від процесу свого заняття, ніж від його результатів.

Збереження власної індивідуальності. Виражається у прагненні людини до того, щоб захоплення допомагало підкреслити, виявити свою індивідуальність. Досліджувані з високим балом за цим показником можуть захоплюватися рідкісною, незвичайною сферою діяльності, створювати речі, яких немає ні в кого іншого та ін.

**Форми для прогнозування особистих цілей у різних сферах життя на
основі багаторівневої системи цілепокладання із застосуванням
технології SMART**

СТРАТЕГІЧНА ЦІЛЬ

на рік

Сфера життя	
----------------------	--

ТАКТИЧНІ ЦІЛІ

на 90 днів кожної

Стратегічна ціль	1.	<i>Термін виконання</i>	<i>Критерій досягнення</i>
	2.	<i>Термін виконання</i>	<i>Критерій досягнення</i>

ЗАВДАННЯ на 30 днів кожне

Тактична ціль 1.	1.1.	<i>Термін виконання</i>	<i>Критерій досягнення</i>
	1.2.	<i>Термін виконання</i>	<i>Критерій досягнення</i>
	1.3.	<i>Термін виконання</i>	<i>Критерій досягнення</i>
Тактична ціль 2.	2.1.	<i>Термін виконання</i>	<i>Критерій досягнення</i>
	2.2.	<i>Термін виконання</i>	<i>Критерій досягнення</i>
	2.3.	<i>Термін виконання</i>	<i>Критерій досягнення</i>

З шести Завдань обирається два Завдання – по одному для кожної Тактичної цілі

Розробляється План для кожного обраного Завдання

ПЛАН, ВИКОНАВЧІ ДІЇ на 30 днів

Завдання 1.....			
№	План, виконавчі дії	<i>Термін виконання</i>	<i>Критерій досягнення</i>
1.			
2.			
...			
п.			

Завдання 2.....			
№	План, виконавчі дії	<i>Термін виконання</i>	<i>Критерій досягнення</i>
1.			
2.			
...			
п.			

Форми для проведення SWOT-аналізу власної особистості

SWOT-аналіз особистості

ЦІЛЬ:

	Позитивний вплив <i>Сильні сторони</i>	Негативний вплив <i>Слабкі сторони</i>
Внутрішнє середовище		
Зовнішнє середовище	<i>Можливості</i>	<i>Загрози</i>

Матриця SWOT-аналізу

<i>Яким чином сильні сторони використати, щоб отримати віддачу від можливостей у зовнішньому середовищі</i>	<i>Яким чином за рахунок можливостей зовнішнього середовища можна подолати наявні слабкі сторони</i>
<i>Яким чином сильні сторони слід використати для усунення зовнішніх загроз</i>	<i>Яким чином можна врахувати або позбавитися від обмежень у розвитку, що обумовлені наявністю слабких сторін та загроз</i>

Висновки, Плани

Тест «Чи організована Ви людина»

Даний тест є не лише перевіркою особистої організованості, а й засобом, який зможе спонукати до розуміння секретів самоорганізації, набуття організаційних навичок і звичок.

Після кожного запитання виберіть лише один варіант відповіді. Відповідно до ключа, який вміщений наприкінці тесту, знайдіть кількісні оцінки вибраних варіантів відповідей. Складіть усі оцінки та одержану суму порівняйте з оцінками результатів, які надаються після ключа до тесту.

1. Чи маєте Ви найголовніші цілі у житті, яких Ви прагнете досягти?

- А. У мене є такі цілі.
- Б. Хіба можна мати якісь цілі, адже життя таке мінливе?
- В. У мене є головні цілі, і я підпорядковую своє життя досягненню їх.
- Г. Цілі у мене є, проте моя діяльність мало сприяє їх досягненню.

2. Чи складаєте Ви план роботи, справ на тиждень, використовуючи для цього тижневик, спецблокнот тощо?

- А. Так.
- Б. Ні.
- В. Не можу сказати «так» чи «ні», оскільки «тримаю» важливі справи у голові, а плани поточні – у голові чи на аркуші паперу.
- Г. Намагався складати план, використовуючи для цього тижневик, але потім зрозумів, що це нічого не дасть.
- Д. Складати плани – це гра в організованість.

3. Чи «картаєте» Ви себе за невиконання запланованого на тиждень, на день?

- А. «Картаю» в тому разі, коли бачу свою провину, лінь і неповороткість.
- Б. «Картаю», незважаючи на жодні суб'єктивні чи об'єктивні причини.
- В. Нині й так усі сварять один одного, навіщо ще «картати» самого себе?
- Г. Дотримуюся такого принципу: що вдалося зробити сьогодні – добре, а що не вдалося – виконаю, можливо, наступного разу.

4. Як Ви ведете свою записну книжку, де Ви занотуєте номери телефонів ділових людей чи знайомих, родичів, приятелів тощо?

- А. Я – хазяйка (хазяїн) своєї записної книжки, як хочу, так і веду записи телефонів, прізвищ, імен. Потрібний номер телефону я обов'язково знайду.
- Б. Часто міняю записні книжки з номерами телефонів, оскільки нещадно їх «експлуатую». Переписуючи телефони, намагаюся все зробити «згідно з наукою», однак при подальшому користуванні знову збиваюся на вільний запис.
- В. Записи телефонів, прізвищ, імен веду «рукою настрою». Вважаю, були б записані номер телефону, прізвище, ім'я, по батькові, а на якій сторінці записано, прямо чи криво, це не має особливого значення.

Г. Використовуючи узвичаєну систему, відповідно до алфавіту, записую прізвище, ім'я, по батькові, номер телефону, а якщо потрібно, то і додаткові відомості (адресу, місце роботи, посаду).

5. Вас оточують речі, що Ви ними часто користуєтесь. Якими є Ваші принципи розміщення речей?

А. Кожна річ лежить будь-де.

Б. Дотримуюсь принципу: кожній речі – своє місце.

В. Періодично впорядковую свої речі, предмети. Потім кладу їх де завгодно. Через деякий час знову наводжу лад і т. д.

Г. Вважаю, що це запитання не стосується самоорганізації.

6. Чи можете Ви наприкінці дня сказати: де, скільки та з яких причин Вам довелося марно витратити час?

А. Можу сказати про загублений час.

Б. Можу сказати лише про місце, де був марно витрачений час.

В. Якщо б загублений час перетворився на гроші, тоді я рахував би його.

Г. Не лише добре уявляю: де, скільки і чому було марно витрачено час, а й відшукую способи скорочення втрат у тих самих ситуаціях.

7. Які Ваші дії, коли на нараді, на зборах починають переливати з пустого у порожнє?

А. Пропоную зосередитись на сутності питання.

Б. На будь-якій нараді чи зборах буває і щось потрібне, і щось пусте. І нічого тут не вдієш – доводиться слухати.

В. Занурююсь у «небуття».

Г. Починаю займатися тими справами, які взяв (взяла) із собою, розраховуючи на переливання з пустого у порожнє.

8. Скажімо, Ви маєте виступити з доповіддю. Чи надаєте Ви значення не лише змісту доповіді, а й її тривалості?

А. Надаю найсерйознішої уваги змісту доповіді. Думаю, що тривалість треба визначати приблизно. Якщо доповідь цікава, необхідно давати час, щоб її закінчити.

Б. Надаю однакову увагу змісту і тривалості доповіді, так само його варіантам, залежно від часу.

9. Чи намагаєтесь Ви використати майже кожну хвилину для виконання задуманого?

А. Намагаюсь, однак у мене не завжди виходить через особисті причини (знесилення, поганий настрій тощо).

Б. Не прагну до цього, оскільки вважаю, що не треба бути дріб'язковим щодо цього.

В. Навіщо прагнути, якщо час все одно не випередиш?

Г. Намагаюсь, незважаючи ні на що.

10. Яку систему запису доручень, завдань і прохань Ви використовуєте?

А. Записую у своєму тижневику, що треба виконати і в який строк.

Б. Занотовую найважливіші доручення, прохання, завдання у своєму тижневику. «Дріб'язок» намагаюсь запам'ятати. Якщо забуваю про «дріб'язок», не вважаю це за недолік.

В. Намагаюся запам'ятати доручення, завдання і прохання, оскільки це тренує пам'ять. Однак маю зізнатися, що пам'ять часто підводить мене.

Г. Дотримуюся принципу «зворотної пам'яті»: нехай пам'ятає про доручення і завдання той, хто їх дає. Якщо доручення важливе, про нього не забудуть і викличуть мене для термінового виконання.

11. Чи точно Ви приходите на ділові зустрічі, збори, наради, засідання?

А. Приходжу раніше на 5 – 7 хв.

Б. Приходжу своєчасно, до початку зборів, засідань, нарад.

В. Як правило, запізнююсь.

Г. Завжди запізнююсь, хоча намагаюся прийти раніше або своєчасно.

Д. Якщо було б видано науково-популярний посібник «Як не запізнюватись», я, мабуть, навчився б не запізнюватися.

12. Якого значення Ви надаєте своєчасності виконання завдань, доручень, прохань?

А. Вважаю, що своєчасне виконання – це один з важливих показників мого вміння працювати, тріумф організованості. Однак мені не вдається виконати щось своєчасно.

Б. Своєчасне виконання – це «звір», який може «вкусити» саме в ту хвилину, коли завдання виконано. Краще трохи затягти виконання завдань.

В. Я вважаю за краще поменше міркувати про своєчасність, а виконати завдання і доручення в строк.

Г. Своєчасно виконати завдання чи доручення – це прямий шанс одержати нове. Ретельність завжди своєрідно карається.

13. Скажімо, Ви пообіцали щось зробити або у чомусь допомогти іншій людині. Проте обставини змінилися так, що виконати обіцяне досить важко. Як Ви будете поводитися?

А. Повідомлю людині про зміну обставин і про неможливість виконати обіцяне.

Б. Подбаю сказати людині, що обставини змінились і виконати обіцяне важко. Водночас повідомлю, що не треба втрачати надію на обіцяне.

В. Буду намагатися виконати обіцяне. Якщо виконаю – добре, не виконаю – теж не біда, оскільки я досить рідко не дотримувався своїх обіцянок.

Г. Нічого не буду обіцяти людині.

Д. Виконаю обіцяне, не дивлячись ні на що.

Оцінка результатів:

1. а – 4, б – 0, в – 6, г – 2;

2. а – 6, б – 0, в – 3, г – 0, д – 0;

3. а – 4, б – 6, в – 0, г – 0;

4. а – 0, б – 0, в – 0, г – 6;

5. а – 0, б – 6, в – 0, г – 0;

6. а – 2, б – 1, в – 0, г – 4;

7. а – 3, б – 0, в – 0, г – 6;

8. а – 2, б – 6;

9. а – 3, б – 0, в – 0, г – 6;

10. а – 6, б – 1, в – 1, г – 0;

11. а – 6, б – 6, в – 0, г – 0, д – 0;

12. а – 3, б – 0, в – 6, г – 0;

13. а – 2, б – 0, в – 0, г – 6, д – 6.

Від 72 до 78 балів. Ви організована людина. Єдине, що можна порадити: не зупиняйтеся на досягнутому рівні, розвивайте і надалі самоорганізацію. Не вважайте, що Ви досягли межі. Організація на відміну від природи дає найбільший ефект тому, хто вважає її ресурси невичерпними.

Від 63 до 71 бала. Ви вважаєте організацію невід'ємною частиною роботи. Це дає Вам незаперечну перевагу перед тими, хто закликає організацію «під зброю», на випадок крайньої необхідності. Проте Вам слід уважніше придивитися до самоорганізації, покращити її.

Менше 63 балів. Ваш спосіб життя, Ваше оточення навчили Вас бути більш-менш організованим. Організованість то виявляється у Ваших діях, то зникає. Це ознака відсутності чіткої системи самоорганізації. Існують об'єктивні організаційні закони та принципи. Спробуйте проаналізувати свої дії, витрати часу, техніку роботи. Ви побачите те, що і не підозрювали. Щоб стати організованою людиною, треба подолати себе, мати волю та завзятість.

Тест «Тайм-менеджмент»

Інструкція: на кожне з питань анкети можна дати один з трьох можливих варіантів відповідей: "Так", "Іноді", "Ні".

1. У будь-якій роботі я намагаюся мати запас(резерв) часу, на будь-який випадок.
2. Я чітко знаю свої довгострокові цілі, постійно тримаю їх в розумі і періодично обмірковую способи їх досягнення.
3. Я регулярно використовую делегування, доручаючи іншим людям виконання важливих для мене завдань.
4. Я детально планую кроки, етапи досягнення своїх цілей.
5. Я розумію, що спілкування з друзями в робочий (навчальний) час - перешкода, і намагаюся уникати таких ситуацій.
6. Я поважаю і ціную власний час і намагаюся домогтися поваги до свого часу і від інших людей.
7. Для планування свого часу я використовую нотатник.
8. Кожен день я починаю з визначення того, що потрібно зробити в першу чергу.
9. У своїх справах я строго дотримуюся встановлених мною термінів.
10. Я добре знаю власні біоритми і планую свої справи з урахуванням своїх «внутрішніх годин».
11. Я вмію і намагаюся коротко говорити по телефону.
12. Я досить наполеглива людина і зазвичай, незважаючи на перешкоди та відволікання, продовжую працювати за планом.
13. Перед початком будь-якої роботи я ретельно обмірковую її, планую, що мені може знадобитися, терміни та етапи роботи і т.п.
14. Я вмію говорити «ні» несподіваним справам і людям.
15. В кінці робочого дня я аналізую все, що сталося, обмірковую, що мені заважало, а що допомагало вчасно виконати роботу.
16. Рутинні справи я намагаюся робити великими блоками, швидко, немов «поток».
17. Я регулярно працюю з органайзером, записником і т.п. засобами, що допомагають мені краще управляти своїм часом.
18. Я вмію братися за будь-яку роботу швидко і рішуче, без попередньої «розкачки».
19. Навіть випадкові втрати часу (дорога, стояння в черзі) я намагаюся використовувати з користю.
20. Я вважаю, що відпочинок – це зміна діяльності, його також треба планувати і продумувати.
21. Мені легко попросити допомоги у інших людей, особливо, якщо це допоможе мені краще розподілити і спланувати мій час.
22. Зазвичай я легко розумію, які з моїх справ є найбільш важливими, і їх потрібно виконати в першу чергу.

23. Я маю чітке уявлення про свою майбутню кар'єру.
24. Я раніше вже цікавився різними системами і методами управління часом.
25. У мене є власна система управління особистим часом.

Ключ. Обробка результатів тесту:

За відповідь «Так» - 2 бали, «Іноді» - 1 бал, «Ні» - 0 балів.

Складіть отримані вами за кожне питання бали.

Якщо ваш результат від 40 до 50 балів – ви маєте високу особистісну компетентність в управлінні часом.

Якщо ваш результат від 29 до 39 балів - у вас середня (нормальна) компетентність в управлінні часом.

Якщо ваш результат від 18 до 28 балів – низька компетентність в управлінні часом.

Результат менше 17 балів вказує на те, що ви недостатньо компетентні в управлінні власним часом. Швидше за все, ви непродуктивно витрачаєте дорогоцінні хвилини і години свого життя, або їх розкрадають оточуючі.

Тест «Визначення ефективності планування»⁸

Інструкція: Відповідаючи на питання оберіть відповідну цифру.

Питання	Ніколи	Рідко	Іноді	Часто	Завжди
Як часто Ви здійснюєте планування для того, аби життєві ситуації не виходили з-під Вашого контролю?	1	2	3	4	5
Чи фіксуєте, записуєте Ви свої щоденні плани?	1	2	3	4	5
Як часто Ви використовуєте гнучкість під час виконання завдань свого плану?	1	2	3	4	5
Як часто у Вас виходить повністю виконати усі пункти плану на день?	1	2	3	4	5
Як часто Ви плануєте час для найбільш важливих для вас справ?	1	2	3	4	5
Як часто руйнуються Ваші плани на день через раптово виниклі ситуації?	5	4	3	2	1

Підрахуйте загальну суму балів.

Результат:

6-10 балів - ефективність планування практично «на нулі». Вам слід подумати про використання нових методів та інструментів для підвищення ефективності планування.

11-15 балів - ефективності планування робочого та особистого часу нижче за середній рівень. Можливо у Вас є особиста система планування, але вам слід підвищити її ефективність, аби зменшити стрес та посилити контроль над ситуацією.

16-20 балів - середній рівень. Ваша система планування часу працює, але може працювати краще. Зверніть увагу, як Ви розставляєте власні пріоритети, справляєтеся з недоречними обставинами та ситуаціями, і як саме Ви складаєте свій план на день.

21-25 балів – рівень вище середнього. Ваша система з планування гарно працює. Підтримуйте її роботу, періодично переглядаючи її для того, щоб упевнюватися, що Ви плануєте вирішення саме тих завдань, які найбільш важливі для Вас у житті.

26-30 балів – Ви чудовий планувальник.... або людина на межі виснаження.

⁸ Руденко О.М. Тренінг для вчителів «Мої 24 години»// Шкільному психологу. – 2011. – №29. – с.17-21.

Таблиця «Поглиначі часу та заходи щодо їх усунення»

Поглинач часу	Можливі причини втрати часу	Заходи по їх усуненню
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

Форма «План на тиждень»

План на тиждень			
День	Час	Опис задачі	Примітка
ПОНЕДІЛОК			
ВІВТОРОК			
СЕРЕДА			
ЧЕТВЕР			

П'ЯТНИЦЯ			
СУБОТА			
НЕДІЛЯ			

Форма «Матриця Ейзенхауера»

Матриця Ейзенхауера

Важливі / не термінові	Важливі / термінові
Не важливі / не термінові	Не важливі / термінові

Електронне навчальне видання комбінованого використання
Можна використовувати в локальному та мережному режимі

Коваленко Олена Едуардівна
Калініченко Тетяна Володимирівна

ТЕХНОЛОГІЇ ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ ТА НАВЧАННЯ

Методичні рекомендації
до практичних занять для здобувачів освіти першого (бакалаврського) рівня
вищої освіти (денної та заочної форм навчання) спеціальностей
015 Професійна освіта (за спеціалізаціями), 073 Менеджмент,
075 Маркетинг, 076 Підприємництво, торгівля та біржова діяльність,
053 Психологія, 141 Електричні станції, 181 Харчові технології,
182 Технології легкої промисловості, 241 Готельно-ресторанна справа

В авторській редакції

Підписано до розміщення 21.02.2025. Гарнітура Times New Roman.
Ум. друк. арк. 3,57. Обсяг 1,934 Мб. Зам. № 223/25.

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна,
61022, м. Харків, майдан Свободи, 4.
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 3367 від 13.01.2009
Видавництво ХНУ імені В. Н. Каразіна