

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 організації та планування самостійної роботи для здобувачів освіти
першого (бакалаврського) рівня денної та заочної форм здобуття освіти
за спеціальностями 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 розміщення в мережі Інтернет рішенням Науково-методичної ради
Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна
(протокол № 11 від 25 червня 2025 року)*

- Технології** особистісного зростання та навчання : методичні рекомендації до організації та планування самостійної роботи для здобувачів освіти першого (бакалаврського) рівня денної та заочної форм здобуття освіти за спеціальностями 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 43 с.)

У цих методичних вказівках надано рекомендації для здобувачів щодо застосування певних видів самостійної роботи під час аудиторних (очних) занять та видів самостійної роботи, що здійснюється в позаурочний час, стосовно вивчення дисципліни «Технології особистісного зростання та навчання». Запропоновані види організації самостійної роботи базуються на принципі активізації розумової діяльності, стимулюють потребу в поглибленні одержаних знань, сприяють розвитку прагнення до особистісного зростання; формуванню вмінь вчитися, застосовувати в навчанні різноманітні сучасні технології, форми, методи та прийоми роботи; формуванню вмінь прогнозувати цілі на різних рівнях цілепокладання в різних сферах власної життєдіяльності.

УДК 378.147(075.5)

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

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

ЗМІСТ

1. Загальні положення.....	4
2. Стислий зміст силабусу з дисципліни «Технології особистісного зростання та навчання».....	5
2.1. Тематика лекцій.....	6
2.2. Тематика практичних занять.....	7
2.3. Питання для самоконтролю.....	7
2.4. Рекомендована література.....	9
3. Види організації самостійної роботи.....	12
3.1. Види організації самостійної роботи на аудиторних заняттях	12
3.1.1. Лекційні заняття.....	12
3.1.2. Практичні заняття.....	16
3.2. Види організації самостійної роботи, що виконуються здобувачами у позааудиторний час.....	17
3.3. Характеристика роботи здобувачів у системі дистанційної освіти.....	31
4. Організація, планування і контроль самостійної роботи.....	32
Додатки.....	33

1. Загальні положення

Вивчення дисципліни «Технології особистісного зростання та навчання» сприяє формуванню у здобувачів вищої освіти загальної компетентності, зокрема здатності до навчання та опанування сучасних знань. Цей курс допомагає студентам набутти досвіду та практичних навичок у формулюванні та прогнозуванні особистих життєвих цілей. Його зміст орієнтований як на професійне, навчальне планування, так і на реалізацію особистих прагнень і інтересів.

Прогнозування цілей та шляхи їх досягнення, розглянуті в межах курсу, можуть бути ефективно використані здобувачами як у щоденному житті, так і під час навчання та у подальшій професійній діяльності. Курс знайомить студентів з дієвими методиками постановки цілей та їх гармонійного поєднання у різних сферах життя, а також містить практичні рекомендації.

Самостійна робота з дисципліни здійснюється відповідно до силабусу, методичних матеріалів і завдань. Вона базується на навчально-методичному забезпеченні, що включає конспект лекцій, методичні вказівки до практичних занять і до самостійного опрацювання матеріалу. Навчальний контент, передбачений для самостійного вивчення, підлягає поточному та підсумковому контролю на рівні з матеріалом, що розглядається під час аудиторних занять.

Завершується курс складанням заліку, до якого здобувачі готуються через опрацювання конспекту, виконання завдань на практичних заняттях та під час самостійної роботи.

Дотримання рекомендацій щодо організації та планування самостійної роботи дозволяє досягти основних цілей дисципліни, а саме:

- формування мотивації до особистісного зростання;
- розвиток умінь самостійно навчатися та використовувати сучасні освітні технології, методи й форми організації самостійної діяльності;
- оволодіння навичками цілепокладання у різних сферах життя;
- формування особистісних якостей, таких як цілеспрямованість, конструктивність, ініціативність, рішучість, оптимізм, дисциплінованість, наполегливість, самостійність, витримка, здатність до аналізу й узагальнення, уважність і гнучкість мислення.

2. Стислий зміст силабусу з дисципліни «Технології особистісного зростання та навчання»

Загальний обсяг часу на вивчення дисципліни «Технології особистісного зростання та навчання»:

– денна форма навчання (90 год.), у тому числі аудиторні заняття – 44 год., самостійна робота – 46 год.

– заочна форма навчання (90 год.), у тому числі аудиторні заняття – 12 год., самостійна робота – 78 год.

Мета вивчення дисципліни: формування у здобувачів загальної компетентності (здатності вчитися і оволодівати сучасними знаннями) через розвиток умінь та набуття навичок з розробки та реалізації програми особистісного зростання.

Завдання:

- розвиток у здобувачів прагнення до особистісного зростання;
- формування у здобувачів умінь вчитися, умінь застосовувати у навчанні та 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.

Зміст дисципліни дозволяє здобувачам навчитися вчитися:

- допомагає адаптуватися до нового освітнього середовища закладу вищої освіти (ЗВО);
- навчає основних технологій, форм, методів та прийомів роботи, які допоможуть швидко сприймати та якісно засвоювати інформацію, оптимізувати роботу з навчальною та науковою літературою;
- сприяє освоєнню сучасної системи організації самостійної роботи в ЗВО.

Формат навчальної дисципліни є змішаний (blended) – атестований курс, що має супровід в системі дистанційної освіти.

Очікуваними результатами навчання є:

1. Самостійно вчитися, опановувати нові знання, планувати й організовувати власну професійну діяльність, діяльність здобувачів освіти і підлеглих.

2. Здійснювати саморозвиток, вчитися та оволодівати сучасними знаннями.

3. Самостійно планувати власну діяльність, ставити цілі та визначати способи їх досягнення у різних сферах власної життєдіяльності.

4. Бути цілеспрямованим, конструктивним, ініціативним, рішучим, дисциплінованим, наполегливим, самостійним, витриманим, здатним до навчання (розуміти, розмірковувати, узагальнювати, робити висновки), уважним, гнучким.

Складовими результатів навчання є

- знання характеристики етапів саморозвитку;
- уявлення про сфери життя;
- володіння методикою побудови колеса балансу життя;
- уявлення про діяльнісний підхід при прогнозуванні мети;
- уміння застосовувати діяльнісний підхід при формулюванні мети;
- знання рівнів цілепокладання та методу GOSPA;
- уміння ставити цілі за технікою SMART;
- володіння навичками застосування методик та технологій особистісного зростання;
- уміння раціонально використовувати власний час;
- уявлення про принципи засвоєння інформації;
- володіння навичками застосування сучасних технологій, форм, методів, прийомів аудиторної та самостійної роботи.

2.1. Тематика лекцій

Тематика лекцій з дисципліни «Технології особистісного зростання та навчання» представлена у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Тематика лекцій

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин	
	Д.ф.н.	З.ф.н.
Змістовий модуль № 1. Теоретичні основи особистісного зростання		
Тема 1. Введення у дисципліну «Технології особистісного зростання та навчання»	2	1
Тема 2. Структура особистості та стадії розвитку особистості	4	1
Змістовий модуль № 2. Саморозвиток особистості та технології особистісного зростання		
Тема 3. Технології прогнозування цілей у сфері особистісного зростання	4	2
Тема 4. Саморозвиток особистості	2	1
Тема 5. Результативний тайм-менеджмент	2	1
ВСЬОГО	14	6

2.2. Тематика практичних занять

Тематика практичних занять з дисципліни представлена у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Теми та обсяг практичних занять з дисципліни «Технології особистісного зростання та навчання»

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		ДФЗО	ЗФЗО
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
Усього		30	6

2.3. Питання для самоконтролю

Перевірка рівня сформованості знань студентами може бути здійснена за допомогою питань, представлених у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Питання для самоконтролю з курсу «Технології особистісного зростання та навчання»

№№ тем	Зміст питань для самоконтролю
1	2
Змістовий модуль № 1. Теоретичні основи особистісного зростання	
1	– Надайте характеристику утилітарної та ліберальної тенденцій в освіті. Поясніть їх сутність. Чим пояснюється наявність цих тенденцій в системі освіти України? Яка тенденція має переваги? Обґрунтуйте свою точку зору. – Ознайомившись з освітньою програмою, опишіть які компетентності мають бути сформовані у вас, як у майбутнього фахівця. – Надайте загальну характеристику двох видів навичок Hard Skills та Soft Skills. Проведіть їх порівняльний аналіз. Які з цих двох видів навичок є більш важливими? Обґрунтуйте свою точку зору. – Якими є мета та завдання вивчення дисципліни «Технології особистісного зростання та навчання»? Які завдання вирішує дана дисципліна?

2	– 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. – Які Вам відомі сучасні теорії лідерства та досягнення успіху? Які з них Вам найбільш до вподоби? Обґрунтуйте свою точку зору.
Змістовий модуль № 2. Саморозвиток особистості та технології особистісного зростання	
3	– Надайте характеристику поняттям «мрія», «бажання», «ціль» та проведіть їх порівняльний аналіз. – Якими є основні погляди на цілепокладання Б. Трейсі? Чи згодні Ви з ними і чому? – Назвіть рівні цілеутворення. Яким чином цілі різних рівнів співвідносяться між собою? – У чому полягає метод GOSPA, що застосовується при постановці цілей? – Поясніть сутність прогнозування цілей за технологією SMART. Які переваги вона має? – У чому полягає методика побудови балансу життя? Які переваги вона має? – З яких сегментів складається колесо життя? Чи є запропонований перелік сфер життя незмінним? Поясніть чому Ви так вважаєте.
4	– Розкрийте сутність поняття «саморозвиток». – Які фактори сприяють саморозвитку особистості? – Надайте характеристику етапів саморозвитку. Які способи саморозвитку застосовуються на кожному з етапів? – Які основні форми організації навчального процесу застосовуються у закладах вищої освіти? – Надайте характеристику процесу конспектування під час лекції. Назвіть основні прийоми конспектування та шляхи збільшення його швидкості. – Якими є основні завдання студентів під час семінарського, практичного та лабораторного занять? – Назвіть основні види самостійної роботи студентів закладів вищої освіти. – Надайте характеристику реферату як одному з видів самостійної роботи. З яких елементів складається реферат? Якими є етапи підготовки реферату? – Надайте характеристику курсовому та дипломному проєктуванню. – Які основні завдання реалізує практика у закладів вищої освіти? – Якими є основні способи та прийоми роботи з книгою? – Надайте характеристику основним підходам до читання навчальної та наукової літератури. – Надайте характеристику способів швидкого читання. – Які вимоги висуваються до ведення записів під час читання книги? Які існують способи ведення конспекту? – Якими є особливості екранного читання?

	– Яким чином слід облаштувати робоче місце для роботи за комп'ютером?
5	– Розкрийте сутність поняття «тайм-менеджмент». – У чому полягає сутність принципу Парето при плануванні часу? – Яким чином для визначення пріоритетів застосовується матриця Ейзенхауера? – Наведіть правила, виконання яких дозволить більш раціонально використовувати час. – Які способи організації власного мислення сприяють найбільшій продуктивності? – Назвіть основні поглиначі часу. Які з них, на Вашу думку, забирають найбільшу частку часу у Вашому житті? Що можна зробити, щоб виправити ситуацію? – Яким є основні способи поліпшення тайм-менеджменту? – Яких рекомендацій доцільно дотримуватися з метою більшого зосередження на навчанні? Які з них саме Ви плануєте застосувати?

2.4. Рекомендована література

Основна (базова) література

1. Технології особистісного зростання та навчання : конспект лекцій для здобувачів вищої освіти ОС «молодший бакалавр», «бакалавр» денної та заоч. форм здобуття освіти спец.: 015 Проф. освіта (за спеціалізаціями), 151 Автоматизація та комп'ютерно-інтегровані технології, 073 Менеджмент, 053 Психологія, 122 Комп'ютерні науки, 141 Електроенергетика, електротехніка та електромеханіка, 152 Метрологія та інформаційно-вимірювальна техніка, 182 Технології легкої промисловості, 032 Історія та археологія, 011 Освітні педагогічні науки, 131 Прикладна механіка, 144 Теплоенергетика / О. Е. Коваленко, Т. В. Калініченко, І. С. Дроздова ; Укр. інж.-пед. акад. – Харків : УПА, 2020. – 73 с.
2. 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>
3. Єрмаков І. Г. Теорія і практика життєвого проектування саморозвитку особистості: Практико-орієнтований посібник / І. Г. Єрмаков. — Запоріжжя : Вид-во Хортицького навчально-реабілітаційного багатопрофільного центру, 2011. — 436 с.
4. Стівен Р. Кові 7 звичок надзвичайно ефективних людей. Потужні інструменти розвитку особистості : перекл. з англ. О. Любенко. – Харків : Клуб сімейного дозвілля, 2012. – 384 с.
5. Туркот Т. І. Психологія і педагогіка вищої школи в запитаннях і відповідях : навчальний посібник / Т. І. Туркот. – К.: Кондор, 2011. – 516 с.
6. 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.
7. Tracy B. Time management / Brian Tracy. – NY: Amacom., 2018. – 112 p.
8. Feist J. Theories of personality / Feist J., Feist G. J. – 8th ed. – Boston : McGraw Hill, 2013. – 608 p.
9. Hans-Joachim Funke, Julia Westermann. Is there something good in me? Positive psychology for a happy life. 2015.
10. Ryckman R. M. Theories of personality / R. M. Ryckman. – 10th ed. – Cengage Learning, 2013. – 544 p.

11. D. Theories of personality / Schultz D., Schultz S. E. – 11th ed. – Cengage Learning, 2016. – 512 p.

Додаткова (допоміжна) література

1. 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-rozvyvnuty/> (дата звернення 26.07.2024).
2. Бакуліна Н. В. Формування метанавичок як ціннісно-смысловий орієнтир сучасної освіти // Міжнар. наук.-практ. вебінар, Україна і Світ: ціннісно-смыслові орієнтири розвитку гуманітарно-педагогічної освіти, Дніпро: Приват. установа «Вищий навч. заклад "Міжнар. гуманітарно-пед. ін-т «Бейт-Хана»", 2020, с. 39–45. [Електронний ресурс]. Доступно: <http://surl.li/drtsc>. (дата звернення 26.07.2024).
3. Дроздова Ю. В., Дубініна О. В. Концептуальні підходи до визначення «Soft Skills» у сучасних освітніх та професійних моделях // 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. 31–34.
4. 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.
5. Кремень В.Г. Філософія людиноцентризму в контексті проблем освіти. Освітologia: хрестоматія: навч. посібник для студентів вищих навчальних закладів / [уклад. В.О. Огнев'юк, С.О. Сисоєва]. – К.: ВП „Едельвейс”, 2013. – 728 с.
6. Коваль К.О. Розвиток «soft skills» у студентів – один з важливих чинників працевлаштування / Вісник Вінницького політехнічного інституту. – 2015. – № 2. – С. 162–167.
7. 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 лютого 2020р.). – Київ.: Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2020. – С. 43–45.
8. Столяренко О. Б. Психологія особистості. Навч. посіб. – К.: Центр учбової літератури, 2012. – 280 с.
9. Колпаков В. М. Самоменеджмент : Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / В. М. Колпаков. – Київ : ДП «Видавничий дім «Персонал», 2008. – 528 с.
10. Панок В. Г. Психологія життєвого шляху особистості : Монографія / В. Г. Панок, Г. В. Рудь. – К. : Ніка-Центр, 2006. – 280 с.
11. Титаренко Т. М. Сучасна психологія особистості : [навч. посіб.] / Т. М. Титаренко. – Київ : Марич, 2009. – 232 с.
12. 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.

13. 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.
14. Варій М. Й. Психологія особистості: навчальний посібник. – К.: Центр учбової літератури, 2008. – 592 с.
15. Вільямс М. Усвідомленість. Як знайти гармонію в нашому шаленому світі : практичний посібник / Марк Вільямс, Денні Пенман; пер. з англ. М. Коваленко. – Харків: Моноліт, 2021. – 256 с.
16. Грін Р. Закони Людської природи / Роберт Грін ; Пер. з англ. Д. Кушніра. – К.: Видавничка група КМ-БУКС, 2022. – 736 с.
17. Іллін Є. П. Мотивація і мотиви / Є. П. Іллін; переклад з рос. Мови, передмова та примітки Т. В. Тадеєвої. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2013. – 512 с. – (Сходи психології).
18. Кацавець Р.С. Психологія особистості: навчальний посібник. – Київ : Алерта, 2021. – 134 с.
19. Клейнман П. Психологія 101: Факти, теорія, статистика, тести й таке інше! : Популярне видання / Клейнман, Паул; пер. з англ. Ю. Кузьменко. – Харків. : Клуб Сімейного Дозвілля, 2021. - 240 с.
20. Коваленко О.Е. Методика професійного навчання: Підручник для студентів вищих навчальних закладів / О.Е.Коваленко; Нар. укр. акад. – Х.: Вид-во НУА, 2005. – 360 с.
21. Колісник О. Духовний саморозвиток особистості / О. Колісник // Соціальна психологія. – 2006. – № 1. – С. 62–77.
22. Коропецька О. М. Психологічні основи професійної орієнтації та самореалізації особистості : навчальний посібник. – К. : КНТ, 2016. – 438 с.
23. Лукашевич М. П. Теорія і практика самоменеджменту : навч. посібник / М. П. Лукашевич. – Київ : МАУП, 2010. – 225 с.
24. 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.
25. Максименко С.Д. Загальна психологія: навчальний посібник / видання 3-є, перероблене та доповнене. – К.: Центр учбової літератури, 2017. – 272 с.
26. Мелецінек А. Інженерна педагогіка / А. Мелецінек. – Х.: УІПА, 2002. – 240 с.: іл. 90.
27. Мерфі Дж. Сила підсвідомості. Як спосіб мислення змінює життя : Популярне видання / Мерфі, Джозеф; пер. з англ. С. Вакуленка. – Харків. : Книжковий клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2022. - 288 с.
28. Москалець В. П. Психологія особистості : навчальний посібник. – К.: «Центр учбової літератури», 2013. – 262 с.
29. Основи соціальної психології : навч. посібник / О. А. Донченко, Н. В. Хазратова та ін. – Київ : Міленіум. – 2008. – 495 с.
30. Особистісний вибір: психологія відчаю та надії / За ред. Т. М. Титаренко. — К. : Міленіум, 2005. — 336 с.
31. 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.
32. Психологія: підручник для студентів вищих навчальних закладів / кол. авторів; за ред. І. Ф. Прокопенка. – Харків: Фоліо, 2012. – 863 с.

33. Сисоєва С. О., Поясок Т. Б. Психологія та педагогіка : підручник для студентів вищих навчальних закладів педагогічного профілю традиційної та дистанційної форм навчання / С. О. Сисоєва, Т. Б. Поясок. – К.: Міленіум, 2005. – 520 с.
34. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності / Т. М.Титаренко. – К. : Либідь, 2003. – 376 с.
35. Чайка Г. Л. Організація праці менеджера : навчальний посібник / Чайка, Галина Леонідівна. - К. : Знання, 2007. - 420 с. : іл.
36. Чаус А.Д. Самоактуалізація особистості як філософська проблема / А.Д. Чаус // Культура і сучасність: Альманах. – К. : ДАКККиМ, 2006. – № 1. – С. 26–33.
37. Brian Tracy. How the Best Leaders Lead: Proven Secrets to Getting the Most Out of Yourself and Others
38. Brian Tracy. Maximum Achievement: Strategies and Skills that Will Unlock Your Hidden Powers to Succeed / Brian Tracy. 1993
39. Em Griffin. Communication Theory, 2009.
40. Greene R. The Laws of Human Nature / Robert Greene. – Profile Books, 2018. – 624 p.
41. Klaus P., Rohman J., Hamaker M. The hard truth about soft skills / HarperCollins Publishers. – 2009. – 205 p.
42. 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.
43. Napoleon Hill. The Think & Grow Rich: action pack / Napoleon Hill. – N. Y.: “A PLUME BOOK”, 2006.
44. Murphy J. The Power of Your Subconscious Mind / Joseph Murphy. – New York : TarcherPerigee, 2008. – 298 p.
45. Stewart C., Wall A., Marciniak S. Mixed signals: Do college graduates have the soft skills that employers want? // In Competition Forum. American Society for Competitiveness. – 2016. – Vol. 14. No. 2. – P. 276–281.
46. Tracy B., Leinberger A. Eat that Frog! For Students: 22 Ways to Stop Procrastinating and Excel in School / Brian Tracy, Anna Leinberger. – Berrett-Koehler Publishers, Inc., 2021. – 178 p.
47. Williams M., Penman D. Mindfulness: A Practical Guide to Finding Peace in a Frantic World / J. Mark G. Williams, Dr. Danny Penman. – UK, 2011. – 288 p.

3. Види організації самостійної роботи

3.1. Види організації самостійної роботи на аудиторних заняттях

3.1.1. Лекційні заняття

Лекція виступає основною формою організації навчальної діяльності студентів. Вона дає змогу за короткий проміжок часу передати значний обсяг нової інформації великій аудиторії. Її особливості визначають специфіку самостійної роботи здобувачів освіти, типи завдань, які вони виконують самостійно, а також методи перевірки цієї діяльності. Лекція передбачає

усний, монологічний, систематизований і послідовний виклад навчального матеріалу викладачем.

Під час лекцій викладач не лише подає навчальний матеріал, а й рекомендує джерела літератури та пояснює, як ефективно з ними працювати. Особливу роль у цьому відіграють вступні та установчі лекції, на яких викладач знайомить студентів із проблематикою курсу, логікою його вивчення, дає характеристику рекомендованих джерел та окреслює матеріал для самостійного опрацювання.

Сучасні лекції поділяються на три основні типи: оглядові, предметні та проблемні.

- Оглядова лекція спрямована на актуалізацію вже наявних знань або ознайомлення з новою, малознайомою інформацією, що дозволяє сформулювати загальне уявлення про тему.
- Предметна лекція поєднує елементи як оглядової, так і проблемної лекції, висвітлюючи конкретні питання теми з акцентом на їх змістову наповненість.
- Проблемна лекція об'єднує риси двох попередніх типів і слугує засобом глибшого засвоєння навчального матеріалу, сприяє систематизації знань і зосередженню на складних аспектах курсу.

Однією з форм самостійної роботи, що здійснюється здобувачем безпосередньо під час лекції, є конспектування. Тобто, під час лекції студенти мають можливість записати матеріал, який заздалегідь підготовлений на основі наукових джерел і практичного досвіду викладача.

Для кращого сприйняття матеріалу здобувачі можуть користуватися готовим конспектом лекцій, а власний скласти після лекції.

Процес ведення конспекту має певну специфіку:

- поєднання слухання і записування у стислі терміни;
- необхідність швидкого перемикання уваги;
- різниця між темпом мовлення викладача та швидкістю запису студентом.

Під час прослуховування викладу важливо не лише сприймати інформацію, а й осмислювати її, співвідносити з уже відомим матеріалом дисципліни. Тільки те, що було уважно прослухано, осмислено та занотовано, справді засвоюється.

Слухаючи лекцію, студент має намагатися зрозуміти її мету, логіку викладу, послідовність думок. Необхідно абстрагуватися від зайвих думок і зосередитися на навчальному матеріалі — у цьому допомагає процес конспектування.

У конспекті зазвичай вказуються теми лекцій, цілі їх вивчення (у вигляді переліку дій, які здобувач має вміти виконувати після засвоєння

теми), структура подачі матеріалу, теоретичний зміст, список рекомендованої літератури. Також після кожної теми подаються завдання для самостійного виконання з метою закріплення засвоєних знань.

Під час лекції слід уважно стежити за викладачем, звертаючи увагу на зміну тону, гучності голосу, темпу мовлення, інтонації, паузи та записи на дошці — це допомагає виокремити ключові моменти для фіксації в конспекті.

Для підвищення ефективності конспектування рекомендується використовувати скорочення, аббревіатури, умовні позначення, багато з яких запозичені з технічних та природничих наук, наприклад

«+» — додати або позитивно;

«-» — відняти або негативно;

V — об'єм;

d — діаметр;

t — час.

Існують різноманітні способи скорочення слів. Наприклад,

- запис слів лише приголосними літерами:

твр - творчість;

трнсф — трансформатор;

- пропуск деяких літер:

б-ка — бібліотека;

хар-ка — характеристика;

- позначення деяких слів і словосполучень початковими і кінцевими літерами:

м.б. — може бути;

т.б. - тобто;

т.д. - так далі;

- використання уніфікованих позначень по системах виміру і позначення фізичних величин прийнятими системами:

грн - гривня;

км - кілометр;

кг - кілограм;

Доцільно користуватися умовними позначеннями, наприклад:

«!» — важливо,

«!!» — дуже важливо,

«?» — питання,

«З» — запам'ятати,

«П» — переглянути в підручнику тощо.

Кожен студент може створити власну систему позначень.

Для скорочення запису фраз можна застосовувати просторовий запис тексту, який дозволяє використати простір аркуша паперу. Варіанти просторового запису:

- метод “вилки” застосовується для фраз на кшталт «буває кількох видів...»;
- метод “дужки” – для структурування понять, що «включають...» або «складаються з...».

Одним з ефективних прийомів запису є перефразовування, яке передбачає глибоке розуміння матеріалу, здатність узагальнити сказане й викласти суть коротко. Однак цей метод не варто використовувати, коли важлива точність формулювань.

Прискорити процес запису можна також шляхом зменшення розміру літер (до 2,0–2,5 мм) за умови дотримання читабельності (рекомендований інтервал між рядками – не менше 5 мм).

Підвищити зручність запису, сприйняття і акцентування сенсу допоможуть:

- структуроване розміщення тексту (наприклад, поділ сторінки на три вертикальні зони: для акцентів, основного тексту та приміток);
- використання кольору: червоний – для ключових положень, зелений – для пояснень, синій – для прикладів. При цьому рекомендується не використовувати більше чотирьох кольорів, щоб не ускладнювати візуальне сприйняття.

Додаткову роль у структуризації інформації відіграють шрифтові виділення (підкреслення, рамки тощо), які допомагають ієрархізувати зміст залежно від його значущості.

Обробляти конспект найкраще в той самий день, поки в пам’яті ще зберігається основний зміст лекції — це сприятиме кращому засвоєнню матеріалу.

У процесі викладання дисципліни викладач часто використовує мультимедійні презентації, що узагальнюють навчальний матеріал. Вони проєктуються на екран під час лекцій та слугують візуальною опорою при поясненні. Такий підхід підвищує інформативність лекцій і ефективність самостійної роботи, особливо за рахунок включення нових відомостей.

З перших курсів важливо навчитися грамотно вести конспект лекцій, адже без запису сприйняття матеріалу значно знижується. Водночас, варто пам’ятати, що конспект не є єдиним джерелом підготовки – його необхідно доповнювати роботою з підручниками та додатковою літературою. Конспектування полегшує розуміння матеріалу й визначає напрямки подальшої самостійної роботи.

Після кожної лекції здобувачам рекомендується самостійно продовжити роботу над темою з метою глибшого засвоєння матеріалу. До рекомендованих видів самостійної роботи належать:

- доповнення або уточнення конспекту лекції за допомогою тексту лекції та рекомендованих джерел;
- надання відповідей на питання для самоконтролю;
- надання відповідей на тестові завдання;
- самостійне формулювання контрольних запитань, які відображають зміст теми;
- складання англomовного глосарію за темою з урахуванням рекомендованої термінології.

3.1.2. Практичні заняття

Метою практичних занять з дисципліни «Технології особистісного зростання та навчання» є розвиток у здобувачів практичних умінь у процесі взаємодії з викладачем, що ґрунтується на орієнтовній основі діяльності, сформованій під час лекцій. Практичні заняття є логічним продовженням лекційного матеріалу, вони забезпечують поглиблення та деталізація здобутих знань.

Під час практичних занять здобувачі виконують завдання самостійно, що сприяє формуванню та вдосконаленню практичних навичок. Ефективність таких занять забезпечується за рахунок наявності теоретичної бази та контрольних питань, які дозволяють перевірити готовність студентів до виконання практичної частини. Це також слугує критерієм оцінки їхньої підготовленості.

Залучення активних методів навчання суттєво підвищує рівень самостійності здобувачів, а також сприяє розвитку важливих професійних компетентностей. Залежно від типу заняття використовуються різні методи: пояснювально-ілюстративний, репродуктивний, проблемного викладу, самостійна робота, евристичний метод.

Серед найбільш ефективних методів, які застосовуються під час вивчення курсу, є виступи з доповідями, рефератами, презентаціями, що готуються студентами як індивідуально, так і в групах, дискусії, колективне обговорення питань, складання есе, самодіагностика, дослідження індивідуальних характеристик, виконання вправ, завдань тощо.

Завдання до практичних занять мають проблемний характер, що сприяє розвитку аналітичного, критичного мислення, наукової інтуїції та навичок обґрунтованого прийняття рішень. Підсумком виконання завдання є публічний виступ з результатами своєї роботи.

Кожне практичне заняття має чітку структуру: оголошення теми і мети, теоретична частина, практична частина, формулювання висновків.

Теоретичний блок може включати пояснення матеріалу викладачем, поняттєву розминку, обговорення питань або виконання контрольної роботи, дискусію. Ці питання зазвичай охоплюють теми, до яких здобувачі готувалися самостійно (див. п. 3.2 методичних рекомендацій).

Практична частина передбачає роботу з тестовими методиками, презентації доповідей, захист індивідуальних завдань, виконання вправ і практичних завдань.

Кожне практичне заняття завершується формулюванням висновків, наданням рекомендацій, підбиттям підсумків та заключним словом викладача.

3.2. Види організації самостійної роботи, що виконуються здобувачами у позааудиторний час

Під час самостійної роботи з дисципліни «Технології особистісного зростання та навчання» у позаурочний час рекомендовано застосовувати такі види роботи, як робота з навчальною літературою, робота з конспектом лекцій, підготовка до практичних занять та самостійна робота після них, виконання індивідуальних завдань, підготовка до контрольних заходів.

Робота з конспектом лекцій та навчальною літературою. Робота над конспектом лекцій, повинна проводитися не лише на лекції, а і після неї, тобто над конспектом слід працювати систематично: перечитувати його, виправляти та доповнювати текст, розмічати кольором те, що повинно бути закріплено в пам'яті, поглиблено вивчено.

Перший перегляд конспекту слід робити ввечері того ж дня коли відбулася лекція. Потім знову переглянути конспект через 3-4 дні. Якщо це необхідно, слід звернутися за консультацією до викладача, переглянути необхідний матеріал у навчальній літературі, доповнити конспект, переглянувши літературу.

В ході опрацювання теми «***Введення у дисципліну «Технології особистісного зростання та навчання»***» слід ознайомитися зі змістом та особливостями стандартів підготовки сучасних фахівців, отримати уявлення про сучасні освітні тенденції; акцентувати увагу на загальній та порівняльній характеристиці навичок Hard-skills та Soft-skills, на їх ролі та значенні для професійної діяльності фахівців, особливостях їх розвитку та формування; звернути увагу на усвідомлення мети та завдань вивчення даної дисципліни, ознайомитися з вимогами та рекомендаціями.

Після лекційного заняття з даної теми слід виконати наступні завдання для самостійної роботи:

1. Складіть (доповніть, допрацюйте) конспект лекцій за темою «Введення у дисципліну «Технології особистісного зростання та навчання»», використавши наведений текст лекції та рекомендовану літературу.

На основі складеного конспекту наведіть вісім питань, які б відбивали зміст теми «Введення у дисципліну «Технології особистісного зростання та навчання»».

2. Складіть тлумачний словник англійською мовою за темою «Введення у дисципліну «Технології особистісного зростання та навчання»». Терміни, рекомендовані для включення у словник: вища освіта, фахівець, інтелектуальний розвиток, утилітарна та ліберальна тенденції, компетентність, жорсткі навички, м'які (гнучкі) навички, лідер, успішна людина, розвиток, саморозвиток, соціальні компетенції, волюві компетенції, інтелектуальні компетенції, лідерські компетенції, комунікація, управління собою, мислення, управлінські навички, особистісне зростання, уміння вчитися, здатність до навчання.

Для самоперевірки вивчення даної теми слід надати відповіді на питання для самоконтролю (див. п. 2.3 даних методичних вказівок).

(Трудомісткість: д.ф.н. – 1 година, з.ф.н. – 2 години.)

В ході опрацювання теми **«Структура особистості та стадії розвитку особистості»** слід акцентувати увагу на характеристиках біологічної та соціальної сторони у структурі особистості; характеризувати поняття «індивід», «індивідуальність», «особистість»; отримати уявлення щодо стадій розвитку особистості, описуючи для кожної стадії особливості провідної діяльності у соціумі, особливості психічного, фізіологічного, особистісного розвитку та професійного становлення; отримати уявлення щодо існуючих підходів до визначення структури особистості; звернути увагу на застосування системного підходу до аналізу особистості та засвоїти характеристики основних елементів структури особистості (спрямованість, досвід та індивідуально-типологічні особливості); акцентувати увагу на сучасних теоріях лідерства та досягнення успіху.

Після лекційного заняття з даної теми слід виконати наступні завдання для самостійної роботи:

1. Складіть (доповніть, допрацюйте) конспект лекцій за темою «Структура особистості та стадії розвитку особистості», використавши наведений текст лекції та рекомендовану літературу.

На основі складеного конспекту наведіть вісім питань, які б відбивали зміст теми «Структура особистості та стадії розвитку особистості».

2. Складіть тлумачний словник англійською мовою за темою «Структура особистості та стадії розвитку особистості». Терміни, рекомендовані для включення у словник: людина, біологічна складова, соціальна складова, індивід, індивідуальність, особистість, вікові етапи розвитку особистості, структура особистості, спрямованість, досвід, індивідуально-типологічні особливості.

Для самоперевірки вивчення даної теми слід надати відповіді на питання для самоконтролю (див. п. 2.3 даних методичних вказівок).

(Трудомісткість: д.ф.н. – 2 години, з.ф.н. – 3 години.)

В ході опрацювання теми **«Технології прогнозування цілей у сфері особистісного зростання»** слід звернути увагу на характеристику понять «мрія», «бажання», «ціль» та провести їх порівняльний аналіз; отримати уявлення про підхід до цілепокладання за Б. Трейсі та характеризувати рівні цілеутворення в українській педагогіці; акцентувати увагу на методі GOSPA та отримати уявлення про його застосування при проектуванні власних цілей з врахування вимог технології SMART; пояснювати методику побудови балансу життя (колеса).

Після лекційного заняття з даної теми слід виконати наступні завдання для самостійної роботи:

1. Складіть (доповніть, допрацюйте) конспект лекцій за темою «Технології прогнозування цілей у сфері особистісного зростання», використавши наведений текст лекції та рекомендовану літературу.

На основі складеного конспекту наведіть вісім питань, які б відбивали зміст теми «Технології прогнозування цілей у сфері особистісного зростання».

2. Складіть тлумачний словник англійською мовою за темою «Технології прогнозування цілей у сфері особистісного зростання». Терміни, рекомендовані для включення у словник: мрія, бажання, ціль, завдання, стратегії, плани, дії, критерії мети, конкретна, вимірنا, узгоджена, реалістична, обмежена терміном, колесо життя, баланс життя, кар'єра, дохід, умови життя, здоров'я, сім'я, любов, оточення, розваги, хобі, особистісне зростання, духовність.

Для самоперевірки вивчення даної теми слід надати відповіді на питання для самоконтролю (див. п. 2.3 даних методичних вказівок).

(Трудомісткість: д.ф.н. – 2 години, з.ф.н. – 3 години.)

В ході опрацювання теми **«Саморозвиток особистості»** слід звернути увагу на характеристику, роль та значення процесу саморозвитку особистості, його етапи; характеризувати основні форми організації навчального процесу, що застосовуються у закладах вищої освіти; уявляти

технологію організації самостійної роботи; визначати та характеризувати існуючі методики саморозвитку особистості при навчання (методика конспектування, написання реферату, курсової роботи, робота з книгою, техніка швидкого читання тощо).

Після лекційного заняття з даної теми слід виконати наступні завдання для самостійної роботи:

1. Складіть (доповніть, допрацюйте) конспект лекцій за темою «Саморозвиток особистості», використавши наведений текст лекції та рекомендовану літературу.

На основі складеного конспекту наведіть вісім питань, які б відбивали зміст теми «Саморозвиток особистості».

2. Складіть тлумачний словник англійською мовою за темою «Саморозвиток особистості». Терміни, рекомендовані для включення у словник: саморозвиток, етапи саморозвитку, самопізнання, планування роботи над собою, реалізація програми саморозвитку, контроль, лекція, конспектування, семінарське зайняття, лабораторне (практичне) заняття, самостійна робота, реферат, курсова робота, дипломна робота, практика, методика швидкого читання, читання з екрану.

Для самоперевірки вивчення даної теми слід надати відповіді на питання для самоконтролю (див. п. 2.3 даних методичних вказівок).

(Трудомісткість: д.ф.н. – 3 години, з.ф.н. – 4 години.)

В ході опрацювання теми **«Результативний тайм-менеджмент»** слід отримати загальне уявлення про тайм-менеджмент, планування часу; звернути увагу на застосування принципу Ейзенхауера при визначенні пріоритетів; акцентувати увагу на шляхи підвищення продуктивності та раціонального використання часу; розуміти шкоду, яку спричиняють основні поглиначі часу; характеризувати способи поліпшення тайм-менеджменту та способи більшого зосередження на навчанні.

Після лекційного заняття з даної теми слід виконати наступні завдання для самостійної роботи:

1. Складіть (доповніть, допрацюйте) конспект лекцій за темою «Результативний тайм-менеджмент», використавши наведений текст лекції та рекомендовану літературу.

На основі складеного конспекту наведіть вісім питань, які б відбивали зміст теми «Результативний тайм-менеджмент».

2. Складіть тлумачний словник англійською мовою за темою «Результативний тайм-менеджмент». Терміни, рекомендовані для включення у словник: тайм-менеджмент, управління часом, принцип планування,

розставляння пріоритетів, важливе завдання, термінове завдання, раціональне використання часу, поглиначі часу, способи поліпшення тайм-менеджменту.

Для самоперевірки вивчення даної теми слід надати відповіді на питання для самоконтролю (див. п. 2.3 даних методичних вказівок).

(Трудомісткість: д.ф.н. – 2 години, з.ф.н. – 4 години.)

Після відповіді на питання для самоконтролю та рішення тестових завдань здобувач має здійснити самоперевірку, скориставшись конспектом лекцій з дисципліни або навчальною літературою. Навчальний матеріал слід вважати засвоєним на достатньому рівні, якщо надано 60% та більше правильних відповідей.

Підготовка до практичних занять та самостійна робота після них. До практичних занять слід готуватися заздалегідь, ознайомившись з їх тематикою та метою, а також виконавши рекомендовані завдання для підготовки до них.

Слід зазначити, що формування умінь вчитися, умінь застосовувати у навчанні та організації самостійної роботи різноманітних сучасних технологій, форм, методів та прийомів роботи; умінь з прогнозування цілей на різних рівнях цілепокладання у різних сферах власної життєдіяльності не зводиться лише до засвоєння теоретичного матеріалу та до роботи на практичних заняттях, а передбачає постійну систематичну самостійну роботу щодо розвитку певних якостей особистості та щодо подальшого удосконалення сформованих умінь. Тому за певними темами практичних занять рекомендовано працювати далі самостійно.

При підготовці до практичного заняття з теми **«М'які навички, їх діагностика та технології розвитку»** слід, скориставшись конспектом лекцій та рекомендованою літературою, ознайомитися з характеристиками навичок Hard Skills та Soft Skills та підготуватися до обговорення питань:

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

(Трудомісткість: д.ф.н. – 2 години, з.ф.н. – 3 години.)

Після проведення практичного заняття рекомендовано продовжити роботу над подальшим розвитком м'яких навичок, які були визначені як важливі для навчальної та майбутньої професійної діяльності за спеціальністю.

При підготовці до практичного заняття з теми **«Структура особистості і стадії розвитку особистості»**, скориставшись конспектом

лекцій та рекомендованою літературою, слід надати відповіді на такі питання, за якими буде проведено обговорення:

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

Також, при підготовці до заняття, 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. За рішенням викладача, здобувачі можуть розподілитися на підгрупи по 5-7 осіб. Кожна підгрупа узгоджує зміст реферату (автора, розробка структури особистості якого буде розглядатися) з викладачем, виконує реферат та готується до виступу (довіді) з ним. Довідь здійснюється представником від підгрупи. У захисті та обговоренні питань бере участь вся група.

(Трудомісткість: д.ф.н. – 4 години, з.ф.н. – 5 годин.)

Після проведення практичного заняття рекомендовано реалізувати визначені напрямки подальшої роботи над собою щодо розвитку певних якостей, властивостей своєї особистості для успішного навчання та успішної майбутньої професійної діяльності за спеціальністю.

При підготовці до практичного заняття з теми **«Кар'єра, робота та покликання»** слід, скориставшись конспектом лекцій та рекомендованою літературою, підготуйтеся до обговорення наступних теоретичних питань:

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

Також підготуйтеся до участі у дискусії «Робота, кар'єра, покликання», поміркувавши над наступними питаннями:

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

(Трудомісткість: д.ф.н. – 2 години, з.ф.н. – 3 години.)

Після проведення практичного заняття рекомендовано розпочати виконання окреслених на занятті кроків для реалізації свого професійного шляху.

При підготовці до практичного заняття з теми **«Методика аналізу життєвого балансу»** слід, скориставшись конспектом лекцій та рекомендованою літературою підготуйтеся до обговорення теоретичних питань:

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.

Також підготуйтеся до участі у дискусії, поміркувавши над наступними питаннями:

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

(Трудомісткість: д.ф.н. – 1 година, з.ф.н. – 2 години.)

Після проведення практичного заняття рекомендовано продовжити періодичне застосування методики побудови Колеса життєвого балансу.

При підготовці до практичного заняття з теми **«Прогнозування особистих цілей у життєвих сферах «Здоров'я» та «Оточення, друзі,**

спілкування»», слід, скориставшись конспектом лекцій та рекомендованою літературою, підготуватися до обговорення теоретичних питань:

1. Назвіть рівні цілеутворення. Яким чином цілі різних рівнів співвідносяться між собою?
2. У чому полягає метод GOSPA, який застосовується при постановці цілей?
3. Поясніть сутність багаторівневої системи цілепокладання.
4. Надайте характеристику понять «Стратегічні цілі», «Тактичні цілі», «Завдання», «Плани».
5. Поясніть сутність прогнозування цілей за технологією SMART. Які переваги вона має?
6. Що означає дотримання наступних вимог до прогнозування цілі: конкретність, вимірність, узгодженість, реалістичність, обмеженість терміном?
7. Від яких факторів залежить стан здоров'я людини?
8. Що передбачає здоровий спосіб життя?
9. Чим може нашкодити комп'ютер здоров'ю?
10. Яких вимог слід дотримуватися під час роботи за комп'ютером для зменшення електромагнітного випромінювання, для зняття навантаження на м'язи та суглоби, для зменшення навантаження на зір та подолання психологічного навантаження?
11. Яких правил, вимог слід дотримуватися при спілкуванні, поводженні з людьми?
12. Які фактори впливають на формування думки про людину?
13. Які є шляхи схилити людину до вашої точки зору?

(Трудовісність: д.ф.н. – 1 година, з.ф.н. – 2 години.)

Після проведення практичного заняття рекомендовано реалізувати розроблену систему цілей у сферах «Здоров'я» та «Оточення, друзі, спілкування» у своїй подальшій життєдіяльності.

При підготовці до практичного заняття з теми **«Прогнозування особистих цілей у життєвих сферах «Кар'єра», «Стосунки, родина» та «Відпочинок, розваги»»,** слід, скориставшись конспектом лекцій та рекомендованою літературою, підготуватися до обговорення теоретичних питань:

1. Розкрийте сутність понять «професійне зростання» та «кар'єрне зростання».
2. Які роль відіграє професійна орієнтація у житті людини? Чому?
3. Хто несе відповідальність на шляху здобуття людиною якісної професійної освіти?
4. Від яких факторів залежить успішне працевлаштування?

5. Які причини можуть призвести до відсутності зацікавленості у кар'єрному зростанні?
6. Чи задоволені ви стосунками з батьками? Чому?
7. Які правила можуть допомогти налагодити стосунки з батьками, з людьми старшого віку?
8. Яке значення має відпочинок у життєдіяльності людини? Чому?
9. Які види відпочинку є найбільш корисними? Чим це визначається та від чого залежить?
10. Які види відпочинку переважають у вашій життєдіяльності?

(Трудомісткість: д.ф.н. – 1 година, з.ф.н. – 2 години.)

Після проведення практичного заняття рекомендовано реалізувати розроблену систему цілей у сферах «Кар'єра», «Стосунки, родина» та «Відпочинок розваги» у своїй подальшій життєдіяльності.

При підготовці до практичного заняття з теми **«Прогнозування особистих цілей у життєвих «Фінанси, доходи», «Творчість, хобі, захоплення» та «Особистісне зростання, розвиток»**», слід, скориставшись конспектом лекцій та рекомендованою літературою, підготуватися до обговорення теоретичних питань:

1. Що розуміють під поняттями «захоплення», «хобі» «творчість»?
2. Як може вплинути наявність хобі, захоплень, творчих здібностей на кар'єру?
3. Які захоплення можна віднести до інтелектуальних хобі?
4. Розкрийте сутність понять «особистісний розвиток», «духовне зростання».
5. Чим визначається наявність у людини потреби у особистісному зростанні та духовному розвитку?
6. Якими способами, шляхами можна реалізувати особистісне зростання та духовний розвиток?

(Трудомісткість: д.ф.н. – 1 година, з.ф.н. – 2 години.)

Після проведення практичного заняття рекомендовано реалізувати розроблену систему цілей у сферах «Фінанси, доходи», «Творчість, хобі, захоплення» та «Особистісне зростання, розвиток» у своїй подальшій життєдіяльності.

При підготовці до практичного заняття з теми **«Підвищення ефективності власної навчальної діяльності»** слід, скориставшись конспектом лекцій та рекомендованою літературою, підготуватися до обговорення теоретичних питань:

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

3. Розкрийте сутність понять «мотивація», «самотивація».
4. Назвіть та надайте загальну характеристику прийомів, способів самотивації.
5. Розкрийте сутність поняття «увага» та поясніть її роль у навчанні.
6. Надайте характеристики основних властивостей уваги: обсяг, стійкість, зосередженість, концентрація, розподіл, переключення.
7. У чому призначення та сутність методики Шульте? Я чому полягає її ефективність?
8. Охарактеризуйте види уваги: мимовільна, довільна, післядовільна. Наведіть приклади зазначених видів уваги.
9. Розкрийте сутність поняття «уява», охарактеризуйте її види та поясніть її значення для навчання.
10. Дайте визначення поняттю «пам'ять» та поясніть її значення для навчальної діяльності.
11. Назвіть та охарактеризуйте види пам'яті.
12. Охарактеризуйте процеси пам'яті: запам'ятовування, зберігання, відтворення, забування.
13. Поясніть дію механізму запам'ятовування.
14. Зобразіть та поясніть криву забування Еббінгауза.
15. На яких принципах базуються мнемонічні процеси?
16. Назвіть та опишіть прийоми, способи запам'ятовування. Які з них ви застосовуєте?
17. Розкрийте сутність поняття «мислення» та його роль у навчанні.
18. Назвіть та охарактеризуйте види мислення.
19. Опишіть процеси мислення.
20. Поясніть сутність понять «креативна особистість», «творче мислення», «творчі здібності», «творчий інтерес».
21. Назвіть і опишіть критерії креативності.
22. Якими є компоненти творчих здібностей?

(Трудомісткість: д.ф.н. – 3 години, з.ф.н. – 4 години.)

Після проведення практичного заняття на основі виконаної роботи, отриманих результатів діагностування пізнавальних процесів, виконаних вправ та опанованих прийомів (розвитку уваги, уяви, пам'яті, мислення) рекомендовано застосувати техніки, методи оптимізації власної навчальної діяльності для підвищення її ефективності.

При підготовці до практичного заняття з теми **«Проведення SWOT-аналізу власної особистості»** слід, скориставшись конспектом лекцій та рекомендованою літературою, підготуватися до обговорення теоретичних питань:

1. У чому полягає сутність методу SWOT-аналізу, для чого він застосовується?
2. Яку інформацію слід внести до квадрату «Сильні сторони» при проведенні SWOT-аналізу власної особистості?
3. Яку інформацію слід внести до квадрату «Слабкі сторони» при проведенні SWOT-аналізу власної особистості?
4. Яку інформацію слід внести до квадрату «Можливості» при проведенні SWOT-аналізу власної особистості?
5. Яку інформацію слід внести до квадрату «Загрози» при проведенні SWOT-аналізу власної особистості?

(Трудомісткість: д.ф.н. – 2 години, з.ф.н. – 3 години.)

Після проведення практичного заняття рекомендовано продовжити подальше застосування методу SWOT-аналізу власної особистості стосовно різноманітних сфер життєдіяльності.

При підготовці до практичного заняття з теми **«Застосування технологій тайм-менеджменту»** слід, скориставшись конспектом лекцій та рекомендованою літературою, підготуватися до обговорення теоретичних питань:

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

(Трудомісткість: д.ф.н. – 3 години, з.ф.н. – 4 години.)

Після проведення практичного заняття рекомендовано використання засвоєних прийомів тайм-менеджменту задля визначення пріоритетів, раціонального використання часу та підвищення власної продуктивності під час навчання, самостійної роботи над навчальними дисциплінами та в різних сферах життєдіяльності.

Виконання індивідуальних завдань. З дисципліни «Технології особистісного зростання та навчання» рекомендовано до виконання два індивідуальних завдання, які виконуються самостійно здобувачами у позаурочний час та презентуються в аудиторії на практичних заняттях. При виконанні індивідуальних завдань рекомендовано користуватися додатковою, основною літературою, а також літературою, пошук якої здійснено самостійно студентами.

Індивідуальне завдання №1 «Побудова колеса життєвого балансу та планування роботи за сферами життя».

Здійсніть побудову власного Колеса життєвого балансу на рік. Для цього зафіксуйте визначені особисто вами на практичному занятті сфери життя, актуальні саме для вас. Здійсніть їх оцінку за 10-ти бальною шкалою, провівши індивідуальний аналіз та самотійну інтуїтивно-аналітичну оцінку кожної сфери. Після чого з'єднайте позначки на шкалах, щоб утворити «павутиння», форма якого і буде характеризувати наскільки сфери вашого життя збалансовані між собою.

Проаналізуйте наскільки збалансованими між собою є обрані вами сфери життя. Обґрунтуйте свою відповідь.

За результатами проведеного аналізу окресліть план своєї подальшої роботи за сферами життя (не менше чотирьох сфер) на рік. У плані мають бути відбиті етапи роботи, заходи, описані дії, визначені терміни та описані очікувати результати. Для кожної з обраних сфер розробіть план у наступному вигляді:

Сфера життя			
№	План роботи	Терміни виконання	Очікувані результати
1.			
2.			
...			
п.			

Підготуйтеся до захисту роботи.

(Трудомісткість: д.ф.н. – 7 годин, з.ф.н. – 9 годин.)

У подальшому рекомендовано кожних три місяці здійснювати корекцію Колеса життєвого балансу та з урахуванням корективів прогнозувати нові цілі, а також працювати над реалізацією визначених цілей.

Індивідуальне завдання №2 «Розробка програми саморозвитку властивостей, значимих для навчання».

Розробіть програму саморозвитку власних здібностей, якостей, умінь, властивостей, які впливають на продуктивність та успішність навчання. Для цього виконайте перший та другий етапи саморозвитку (самопізнання та планування роботи над собою) стосовно власної навчальної діяльності, а саме.

Визначте рівень сформованості у вас умінь, якостей, здатностей, властивостей, що є значимими для успішної навчальної діяльності. Для цього, скориставшись додатковими літературними джерелами, власним досвідом та уявленням, складіть і запишіть перелік з не менше, ніж 10 умінь,

якостей та властивостей особистості, які є важливими та значущими для успішної та продуктивної навчальної діяльності. Використайте наведену нижче форму.

Після складання переліку здійсніть за 10-ти бальною шкалою самооцінку розвиненості та сформованості у вас умінь, якостей, властивостей, здатностей, записаних у переліку. Результати самооцінки фіксуються у формі, в якій складений перелік властивостей особистості:

№	Перелік властивостей, здатностей, якостей, умінь, які є значимими для навчання	Оцінка (0-10)
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

На наступному етапі роботи розробіть програму саморозвитку умінь, якостей, здатностей, властивостей, що є значимими для успішної навчальної діяльності. Для цього проаналізуйте результати самооцінки та оберіть з переліку не менше 4-ьох властивостей, якостей, значимих для навчання, які потребують формування, розвитку або удосконалення. Сформулюйте мету саморозвитку для кожної властивості, визначте способи роботи над собою щодо формування, розвитку та удосконалення обраних з переліку властивостей. Ці способи мають включати опис конкретних методів, вправ, прийомів, тренінгів, за допомогою яких ви плануєте формувати, розвивати, удосконалювати обрані властивості особистості.

Розробку програми саморозвитку виконайте за формою наведеною нижче:

Мета саморозвитку	Способи роботи над собою	Термін виконання
1.		
2.		
3.		
4.		

Після розробки програми сформулюйте висновки щодо виконаного завдання, в яких визначте перелік етапів саморозвитку, які були виконані вами та опишіть яким чином, а також відобразіть власний погляд на здійснення інших етапів саморозвитку.

Підготуйтеся до захисту роботи.

(Трудомісткість: д.ф.н. – 8,5 годин, з.ф.н. – 11 годин.)

У подальшому рекомендовано проводити корекцію розробленої програми та її реалізацію. Крім того, дана методика може бути використана у інших сферах особистості, наприклад, для розвитку якостей, що мають значення для спілкування, для розвитку професійних (спеціальних) умінь тощо.

Підготовка до контрольних заходів. З дисципліни «Технології особистісного зростання та навчання» у якості контрольних заходів передбачено проведення обговорення питань для підготовки до практичних занять (перелік питань наведено вище); проведення двох тестувань по модулям та проведення заліку. Питання та приклади тестових завдань для підготовки до тестувань та заліку наведено у п. 2.3 та додатках 1, 2, 3, 4, 5 даних методичних рекомендацій.

Після відповіді на питання для самоконтролю та рішення тестових завдань здобувач має здійснити самоперевірку, скориставшись конспектом лекцій, зошитом з практичних занять з дисципліни або навчальною літературою. Навчальний матеріал слід вважати засвоєним на достатньому рівні, якщо надано 60% та більше правильних відповідей.

(Трудомісткість: д.ф.н. – 0,5 годин, з.ф.н. – 12 годин.)

Види самостійних робіт здобувачів та кількість годин, що на них відведено, представлено у таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

Види завдань для самостійної роботи

№ з/п	Види, зміст самостійної роботи	Кількість годин	
		денна форма	заочна форма
1	Складання та доповнення конспекту лекцій, формулювання питань до теми	10	16
2	Підготовка до практичних занять, виконання вправ, робота з конспектом лекцій, опрацювання тем в додатковій літературі	20	30
3	Виконання та захист індивідуальних завдань (індивідуальне завдання 1, індивідуальне завдання 2)	15,5	20
4	Проходження тестування за матеріалом змістових модулів (тестування 1, тестування 2)	0,5	12
	Разом	46	78

3.3. Характеристика роботи здобувачів у системі дистанційної освіти

Загальні відомості про дистанційну систему. На головній сторінці дистанційного курсу дисципліни «Технології особистісного зростання та навчання», у центральній її частині представлені навчально-методичні матеріали у вигляді інформаційних файлів (конспект лекцій, презентації до лекційних занять, методичні вказівки до практичних робіт тощо). Матеріали можна переглянути (скопіювати на комп'ютер) при клацанні мишею на відповідному файлі.

Внизу центральної частини зібрані елементи для самостійної роботи. Сюди відносяться завдання і тести, оцінка за них є частиною оцінки за предмет.

Виконання елементів для самостійної роботи. Завдання для самостійної роботи представлені відповідно до логіки навчальної дисципліни та згідно з їх місцем відносно практичних занять. У текстових файлах представлений теоретичний матеріал, необхідні діагностичні матеріали, вказівки щодо їх виконання та форми для виконання.

Для відправки файлу викладачеві служить елемент «Завдання». Щоб відправити результат виконання завдання, слід спочатку набрати його в електронному вигляді або сфотографувати рукописний варіант виконання завдання. Після клацання лівою кнопкою на елементі «Завдання», з'являється форма для відправки файлу. Важливі терміни виконання. Після натискання на «Додати» відповідь на завдання переходимо до форми для додавання файлу, в якій вибираємо опцію «Завантажити файл» або просто перетягуємо файл на поле для відправки. Слід звертати увагу на обмеження за обсягом і кількістю файлів. Після натискання на кнопки «Зберегти» файл відправляється викладачеві на перевірку.

Викладач перевіряє завдання вручну, тому оцінки потрібно почекати. Після перевірки з'являється «Відгук викладача». У ньому наведена отримана оцінка, а через дріб максимально можлива, коли і хто перевірів, а також коментар викладача на оцінку, якщо він його написав.

Терміни виконання. Більшість завдань мають встановлені викладачем терміни виконання. Тому слід виконувати навчальні елементи вчасно.

Для нагадування про терміни виконання навчальних елементів служать блоки «Календар» і «Майбутні події», які показують одну інформацію, але по різному. Окремі дати календаря виділені фоном. Розшифровка кольору фону також приведена. При наведенні мишею на такі дати користувачеві виводиться інформація про наступаючі в цей день події. Загальні події задаються адміністратором сайту. «Події курсу» виділяють навчальні

елементи, термін здачі яких настає. «Події групи» виділяють загальні для навчальної групи дати. «Події Користувача» – персональний щоденник, є особистим і інші користувачі його не бачать, події в нього додаються користувачем самостійно. Якщо клацнути мишею на назві місяця, то виведеться детальна інформація про події місяця.

Оцінка. Кожен елемент самостійної роботи, практичного завдання оцінюється, переглянути цю оцінку можна, повторно зайшовши в нього. Для перегляду всіх отриманих оцінок служить зведена відомість.

Блок «Налаштування» дозволяє отримати доступ до зведеної відомості вашої успішності. Після клацання на «Оцінки» з кожного навчального елемента показується набраний Вами бал, а також максимально можливий. Окремі оцінки (за тест) виставляються системою автоматично на підставі порівняння Ваших відповідей з правильними. Окремі оцінки (за завдання) виставляються викладачем після перевірки вручну. Клацнувши на назві елемента, можна отримати більш детальну інформацію.

4. Організація, планування і контроль самостійної роботи

Успішність самостійної роботи здобувача (СРЗ) забезпечується:

- виконанням певного обсягу самостійної роботи усіма студентами під час аудиторних занять, зокрема практичних, та при підготовці до них;
- регулярним контролем успішності виконання СРЗ та індивідуальними консультаціями викладача;
- наявністю чітких методичних вказівок щодо виконання СРЗ.

Систематичне та якісне виконання самостійної роботи здобувачами сприятиме поглибленню та поширенню їх знань, формуванню інтересу до процесу пізнання, оволодінню прийомами пізнавальної діяльності, розвитку пізнавальних здібностей. Саме тому СРЗ стає головним резервом підвищення ефективності підготовки студента.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК 1

Тестові завдання для самоконтролю та підсумкового тестування з теми «Введення у дисципліну «Технології особистісного зростання та навчання»»

1. «Вимоги до цих навичок залишаються незмінними незалежно від компанії, в якій працює людина, людей і корпоративної культури». Характеристика якої групи навичок наведена?

A) hard skills;

Б) soft skills;

В) hard skills та soft skills.

2. «Для оволодіння цими навичками необхідно засвоїти знання, уміння, навички зі спеціальності, отримати фахову підготовку, якість навчання можна перевірити за допомогою іспиту». Характеристика якої групи навичок наведена?

A) hard skills;

Б) soft skills;

В) hard skills та soft skills.

3. «Ці навички мінливі і ситуативні, іноді їх називають особистими якостями, оскільки вони залежать від характеру людини і отримуються з особистим досвідом». Характеристика якої групи навичок наведена?

A) hard skills;

Б) soft skills;

В) hard skills та soft skills.

**Тестові завдання для самоконтролю та підсумкового тестування з теми
«Структура особистості та стадії розвитку особистості»**

1. *«... - загальне поняття, що означає приналежність до людського роду, природа якого поєднує біологічні і соціальні якості». Визначення якого поняття наведено?*

- А) особистість;
- Б) людина;
- В) індивідуальність.

2. *Продовжить речення. Анатомія і фізіологія людини, потреба в їжі, сні, русі, безпеці, інстинкти є...*

- А) біологічною складовою людини;
- Б) соціальною складовою людини.

3. *Продовжить речення. Мислення, мовлення, цінності, правила поведінки, здатність до усвідомленої, цілеспрямованої діяльності є...*

- А) біологічною складовою людини;
- Б) соціальною складовою людини.

4. *«... - окремий представник людського роду (суспільства, народу, класу, соціальної групи), неділимого елемента соціуму, поза його відносин з суспільством». Визначення якого поняття наведено?*

- А) особистість;
- Б) людина;
- В) індивідуальність.

5. *«... - окремий представник людського роду (суспільства, народу, класу, соціальної групи), неділимого елемента соціуму, поза його відносин з суспільством». Визначення якого поняття наведено?*

- А) особистість;
- Б) людина;
- В) індивід.

6. *«... - це персону, індивід як суб'єкт соціокультурного життя, носій індивідуального (інтереси, здібності, спрямування, самосвідомість), що розкривається в соціальних стосунках, предметній діяльності, спілкуванні». Визначення якого поняття наведено?*

- А) особистість;

- Б) людина;
- В) індивід.

7. Який віковий етап розвитку людини характеризується відсутністю точних цілей у житті, їх розмитістю, зовнішньою заданістю?

- А) дитинство (3-6 років);
- Б) юнацтво та дорослість (17-22(25) років);
- В) дорослість (23(26)-45 років);
- Г) дорослість (45-65 років).

8. Який віковий етап розвитку людини характеризується постановкою чітких і точних цілей у професійному та особистому житті, їх практичним досягненням?

- А) дитинство (3-6 років);
- Б) юнацтво та дорослість (17-22(25) років);
- В) дорослість (23(26)-45 років);
- Г) дорослість (45-65 років).

9. Який віковий етап розвитку людини характеризується підбиванням підсумків минулої діяльності та життя, переглядом майбутніх життєвих цілей?

- А) дитинство (3-6 років);
- Б) юнацтво та дорослість (17-22(25) років);
- В) дорослість (23(26)-45 років);
- Г) дорослість (45-65 років).

10. Який віковий етап розвитку людини характеризується зародженням, оцінкою цілей життя та формуванням плану їх досягнення?

- А) дитинство (3-6 років);
- Б) юнацтво та дорослість (17-22(25) років);
- В) дорослість (23(26)-45 років);
- Г) дорослість (45-65 років).

11. Який елемент структури особистості проявляється у потребах, інтересах, переконаннях, домінуючих мотивах діяльності та поведінки, світогляді; у ставленні до самого себе, ставленні до справи (навчання, праці, хобі), ставленні до інших людей, ставленні до світу?

- А) мотивація та спрямованість;
- Б) досвід;
- В) індивідуально-типологічні особливості.

12. Який елемент структури особистості представляє собою діяльність, знання, уміння, навички, які набуваються у процесі життя та пізнавальної діяльності?

- А) мотивація та спрямованість;
- Б) досвід;
- В) індивідуально-типологічні особливості.

13. Який елемент структури особистості проявляється у темпераменті, характері, здібностях?

- А) мотивація та спрямованість;
- Б) досвід;
- В) індивідуально-типологічні особливості.

14. У трикутнику (піраміді) потреб Маслоу які потреби особистості розташовуються у основі трикутника (знизу)?

- А) фізіологічні потреби та потреба у безпеці;
- Б) пізнавальні, естетичні потреби та потреба у самоактуалізації.

15. У трикутнику (піраміді) потреб Маслоу які потреби особистості розташовуються на верхівці трикутника (зверху)?

- А) фізіологічні потреби та потреба у безпеці;
- Б) пізнавальні, естетичні потреби та потреба у самоактуалізації.

**Тестові завдання для самоконтролю та підсумкового тестування з теми
«Технології прогнозування цілей у сфері особистісного зростання»**

1. *«... - це деякий уявний образ бажаної дійсності, абстракція у матеріальному світі, пов'язаний з емоційною, духовною складовою, це наші почуття, які ми хочемо відчувати, це – те, що дозволяє побачити і зрозуміти свою цінність».* Характеристику якого поняття наведено?

- А) мрія;
- Б) бажання;
- В) ціль.

2. *«... - це внутрішнє прагнення до здійснення будь-чого, це перший крок на зустріч до реальності, пов'язане із задоволенням потреб фізіологічного або психологічного характеру, носить ситуативний, нетривалий і не дуже значимий за результатом характер».* Характеристику якого поняття наведено?

- А) мрія;
- Б) бажання;
- В) ціль.

3. *«... - це чітке бачення кінцевого результату, мають дату виконання, є конкретними, передбачають наявність дій, плану, є здійсними, є виключно вольовим актом і спирається на розум».* Характеристику якого поняття наведено?

- А) мрія;
- Б) бажання;
- В) ціль.

4. *«... - це конкретні, вимірні, довгострокові результати, яких ви хочете досягти через один, два, три і п'ять років».* Характеристику якого поняття відповідно до Метода GOSPA наведено?

- А) цілі;
- Б) завдання;
- В) стратегії;
- Г) плани;
- Д) дії.

5. «... - це проміжні цілі, яких треба досягти, щоб добитися великих цілей». Характеристику якого поняття відповідно до Метода GOSPA наведено?

- А) цілі;
- Б) завдання;
- В) стратегії;
- Г) плани;
- Д) дії.

6. «... - це конкретні способи виконання різних завдань». Характеристику якого поняття відповідно до Метода GOSPA наведено?

- А) цілі;
- Б) завдання;
- В) стратегії;
- Г) плани;
- Д) дії.

7. «... - це кроки, які ви і та інші зробите для здійснення своїх стратегій в кожній області діяльності». Характеристику якого поняття відповідно до метода GOSPA наведено?

- А) цілі;
- Б) завдання;
- В) стратегії;
- Г) плани;
- Д) дії.

8. Відповідно до технології SMART яким критеріям повинна відповідати ціль?

- А) бути конкретна, вимірна, узгоджена, реалістична, необмежена терміном;
- Б) бути уявним образом, вимірна, узгоджена, реалістична, обмежена терміном;
- В) бути конкретна, вимірна, узгоджена, реалістична, обмежена терміном;
- Г) бути конкретна, вимірна, узгоджена, недосяжною, обмежена терміном.

**Тестові завдання для самоконтролю та підсумкового тестування з теми
«Саморозвиток особистості»**

1. *«... - це усвідомлений процес, що реалізує людина без будь-якої зовнішньої підтримки, використовуючи виключно власні моральні і фізичні ресурси для удосконалення свого потенціалу та з метою реалізації себе як особистості, формування людиною своєї особистості відповідно до усвідомлено поставленої мети». Визначення якого поняття наведено?*

- А) саморозвиток;
- Б) планування;
- В) самоконтроль.

2. *«... - це процес цілеспрямованого отримання інформації про розвиток певних якостей своєї особистості». Визначення якого поняття наведено?*

- А) самопізнання;
- Б) планування роботи над собою;
- В) реалізація програми самовиховання;
- Г) контроль.

3. *Метою якого етапу саморозвитку є визначення того, що необхідно змінити в собі: які подолати недоліки, які уміння сформувати?*

- А) самопізнання;
- Б) планування роботи над собою;
- В) реалізація програми самовиховання;
- Г) контроль.

4. *Способами здійснення якого етапу саморозвитку є самопереконавання, самонавіювання, самонаказ?*

- А) самопізнання;
- Б) планування роботи над собою;
- В) реалізація програми самовиховання;
- Г) контроль.

5. *На якому етапі саморозвитку застосовуються самопостереження, самооцінка, самопрогнозування?*

- А) самопізнання;
- Б) планування роботи над собою;
- В) реалізація програми самовиховання;

Г) контроль.

6. Які способи та прийоми доцільно застосовувати для збільшення швидкості конспектування та зручності роботи з конспектом?

А) скорочення, аббревіатури, позначки, просторовий запис, перефразовування, розумне зменшення розміру літер, використання кольорів, підкреслювання;

Б) повне написання слів, просторовий запис, перефразовування, розумне зменшення розміру літер, підкреслювання;

В) скорочення, просторовий запис, дослівне написання речень та фраз, зменшення розміру літер, використання кольорів, підкреслювання.

7. Яких вимог доцільно дотримуватися для правильної організації робочого місця при роботі за комп'ютером?

А) нерухливість крісла, розташування екрану монітору від очей на відстані не менше 65-70 см, використання підставки для ніг з регульованим кутом нахилу;

Б) рухливість крісла, розташування екрану монітору від очей на відстані не менше 65-70 см, використання підставки для ніг з регульованим кутом нахилу;

В) рухливість крісла, розташування екрану монітору від очей на відстані менше 50 см, використання підставки для ніг з регульованим кутом нахилу.

**Тестові завдання для самоконтролю та підсумкового тестування з теми
«Результативний тайм-менеджмент»**

1. *«... - це мистецтво управління часом, не лише своїм часом, але і своїм життям». Характеристику якого поняття наведено?*

- А) тайм-менеджмент;
- Б) самоменеджмент;
- В) саморозвиток.

2. *Яку методичку рекомендовано застосовувати для розставлення пріоритетів та планування часу?*

- А) матрицю Ейзенхауера;
- Б) технологія SMART;
- В) метод GOSPA.

3. *При визначенні пріоритетів у якій послідовності слід виконувати завдання?*

- А) неважливі термінові, неважливі нетермінові, важливі термінові, важливі нетермінові;
- Б) важливі нетермінові, важливі термінові, неважливі термінові, неважливі нетермінові;
- В) важливі термінові, важливі нетермінові, неважливі термінові, неважливі нетермінові.

4. *Чим важливі завдання відрізняються від неважливих?*

- А) різними наслідками при їх невиконання;
- Б) різною тривалістю часу виконання;
- В) різними обсягами робіт, які слід виконати.

5. *Які фактори відносяться до основних поглиначів часу?*

- А) телефонні дзвінки, неочікувані відвідувачі, телевізор, навчання, віртуальне спілкування, новини, шкідливі звички;
- Б) телефонні дзвінки, прийом їжі, телевізор, електронні ігри, віртуальне спілкування, новини, шкідливі звички;
- В) телефонні дзвінки, неочікувані відвідувачі, телевізор, електронні ігри, віртуальне спілкування, заняття спортом, шкідливі звички;
- Г) телефонні дзвінки, неочікувані відвідувачі, телевізор, електронні ігри, віртуальне спілкування, новини, шкідливі звички.

6. Дотримання яких правил дозволить більше зосередитися на навчанні?

А) прибирання усього зайве зі столу, робота по таймеру, складання плану дій, контроль емоційного напруження, видалення непотрібних звуків, робота лежачи, вживання цукерок;

Б) розташування на столі різноманітних предметів, робота по таймеру, складання плану дій, контроль емоційного напруження, увімкнення гучної телепрограми, робота стоячи, відмова від солодких кондитерських виробів;

В) прибирання усього зайве зі столу, робота по таймеру, складання плану дій, контроль емоційного напруження, видалення непотрібних звуків, робота стоячи, відмова від солодких кондитерських виробів;

Г) прибирання усього зайве зі столу, робота по таймеру, виконання завдань експромтом, хаотично, контроль емоційного напруження, видалення непотрібних звуків, робота стоячи, відмова від солодких кондитерських виробів.

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 організації та планування самостійної роботи для здобувачів освіти
першого (бакалаврського) рівня денної та заочної форм здобуття освіти
за спеціальностями 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 25.06.2025. Гарнітура Times New Roman.
Ум. друк. арк. 2,92. Обсяг 0,551 Мб. Зам. № 224/25.

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