

## Статус «класичний університет»: які можливості він дає?

25 серпня 2020 року міністр освіти і науки України підписав наказ про перейменування нашого університету і зміни у статусі. Західноукраїнський національний університет – класичний університет м. Тернополя! Ми хочемо показати, що Тернопіль стає центром Західної України в частині наукової еліти», - ректор ЗУНУ Андрій Крисоватий.

Спершу мова про перейменування університету зайшла у 2018 році, тоді адміністрація зво, вчена рада та трудовий колектив обговорювали, що університет вже давно готує спеціалістів не лише економічного профілю, а й фахівців в інших галузях. А у 2019 році таке рішення про зміну назви та статусу прийняли.

«Я хочу створити новітній, класичний університет, який буде відповідати і за формою, і за змістом. За фаховим наповненням ми вже давно вийшли за межі економічного університету, тому що лише 23% спеціальностей з загальної кількості – економічні», – розповідає Андрій Андрій Крисоватий.

Статус класичного університету дасть можливість викладачам презентувати свої наукові досягнення ширше як у межах нашої держави, так і поза нею.

Звичайно, ми продовжуємо славні традиції вищої школи, що склалися ще у XI ст., коли у Європі почали з'являтися перші класичні університети. Загальновизнано, що вони були класичними не тільки за часом виникнення, а й за своєю структурою. Як правило, усі вони мали чотири факультети: богословський, юридичний, медичний, артистичний, або підготовчий, який пізніше отримав назву філософського.

На теренах України першими закладами вищої освіти на зразок європейського класичного університету стали Острозька вища школа та Києво-Братська (Могилянська) колегія.

Статус «класичного» університет може отримати тоді, коли на його базі навчають природничо-наукових і соціально-гуманітарних спеціальностей. А з початку минулого століття до цього списку увійшла й економічна спеціальність.

Статус «класичного» університет може отримати тоді, коли на його базі навчають природничо-наукових і соціально-гуманітарних спеціальностей. А з початку минулого століття до цього списку увійшла й економічна спеціальність.

До критеріїв класичного університету додаються: широкомасштабна підготовка кадрів через аспірантуру і докторантуру; розвинена система перепідготовки та підвищення кваліфікації; висока частка професорсько-викладацьких кадрів з ученими ступенями й званнями (наявність докторів наук і професорів); становлення зво як класичного університету протягом не менш ніж 20 років; частка освітніх програм, що належать до природничо-наукових, математичних і гуманітарно-соціальних спеціальностей та напрямків, повинні становити більшу частину від інших освітньо-професійних програм, ліцензованих у зво.

В Україні сьогодні є 24 університети, які носять статус Класичного.

У статті взято матеріали: [http://www.experts.in.ua/baza/analitic/index.php?ELEMENT\\_ID=79371](http://www.experts.in.ua/baza/analitic/index.php?ELEMENT_ID=79371)



## Нові часи – нові можливості!

Прогреси Міністерства культури та інформаційної політики України з ініціативи крутого стіла

# ЩАСТЯ ЯК МЕТА

**26** ЖОВТНЯ  
**12:00** м. Чернівці  
Національний Національний університет ім. Ю.Федьківського

Олександр Девід  
Олександр Зінченко  
Роман Дробинський  
Діана Бойко  
Олександр Тимченко  
Ігор Козаківський  
Катерина Рибак  
Тетяна Буца  
Микола Коваленко  
Євгенія Каленченко

НАЦІОНАЛЬНИЙ ФОРУМ «ТРАНСФОРМАЦІЯ УКРАЇНИ»

Міністерство культури та інформаційної політики України

Facebook, YouTube

Людина для держави чи держава для людини?

Щастя – це результат чи процес?

Що спільного між «повнотою щастя» і «повнотою влади»?

Нотатки, роздуми та рефлексії викладачів та студентів СГФ після участі у IV Національному круглому столі «Щастя як мета», який відбувся 26 жовтня 2020 року у місті Чернівці. Національний круглий стіл проводиться в рамках Національного Форуму «Трансформація України» Центром досліджень політичних цінностей та Міністерством культури та інформаційної політики України у співпраці з Українським дослідницьким соціальним консорціумом. Це проєкт, спрямований на єднання нації та просування прогресивних світоглядних цінностей.

Сьогодні людство переживає непрості часи: пандемія, військові конфлікти, фінансова нестабільність та ін. Соціум – це єдина система, у якій все взаємопов'язане та взаємоспричинене. Попри тисячолітній досвід людства, усе ж досить інертними залишаються процеси рефлексії безглуздість військових конфліктів, маніпуляцій у політичній та

фінансовій сфері. Але серед негараздів та проблем як глобального, так й індивідуального характеру, люди знаходять потенціал і можливість відчувати себе щасливими.

Держава починається з людини, і наскільки громадянин себе буде почувати внутрішньо комфортно, щасливо, настільки він буде повноцінно віддавати себе соціуму та творити навколо себе гармонію.

Учасники круглого столу цікаво та різноаспектно дискутували про феномен «щастя». Розглядали його філософський, ментальний, історичний, політичний, соціологічний, психологічний, соціетальний, фізіологічний аспекти. Багато думок та ідей звучало про те, що власне є щастя, яким воно буває, як навчитись його відчувати, чи є це процес, чи результат, чи можливо спровокувати зовнішніми інтервенціями щастя, чи це глибоко індивідуальний стан.



Ділячись враженнями після Національного круглого столу, студенти групи ПС-31 зауважили наступне:

Діана Бойко: «Щастя – поняття, яке живе глибоко у нас і для кожного воно різне. Ми самі творці свого щастя, і тільки нам вирішувати, чи ми будемо щасливі, чи ні».

Марія Пиняга: «Що таке щастя, кожен розуміє по-своєму. Проте кожна історична епоха створює, так би мовити, змістові компоненти щастя, загальні орієнтири його відчуття. Для щастя насправді багато не потрібно, але треба вміти його внутрішньо відчувати».

Марія Бурдинська: «Таке цікаве і водночас для кожного різне поняття щастя. Ми щасливі, коли нам добре, нас нічого не турбує і не болить. Але наше індивідуальне щастя має посилюватись колективними проявами щастя, тоді настає відчуття повноти та гармонії».

Лілія Попіль: «Так багато про щастя я давно не слухала. Є багато людей у світі зі своїм нещастям, та ще більше є щасливих. Ми всі такі різні, але всі хочемо одного – бути щасливими. Тому в кожного свій рецепт. Для когось – це здоров'я, для когось – діти, для когось – успішний бізнес. Попри те я зрозуміла, що бути щасливим теж треба вміти».

Українська держава має всі шанси і можливості стати успішною та багатою, а її громадяни – щасливими. Для цього варто переосмислити стратегічну компоненту національної ідеї, перенаправити її у русло творення щастя – індивідуального та колективного.

Доцент кафедри психології та соціальної роботи Марія БРИГАДИР

### Жіноча енергія та заповзятливість патріотичних українок – запорука успіху нашої держави



Оленою Білецькою залишила в усіх присутніх не лише незабутні враження, а й запал енергії, бажання працювати і реалізовувати той Богом даний нам потенціал, котрий так часто залишається в нас у прихованому чи сплячому стані.

Для студентської молоді особливо актуально звучали думки п. Олени, що ніхто крім нас самих не побудує нам країни, в якій хотілося б жити і працювати, реалізовувати задумане і розвивати власну індивідуальність у суголоссі із національними цінностями та вартостями. Чіткість, виваженість, конкретність її рекомендацій щодо створення громадянських організацій, спілок як інструментів реалізації і проектування напрямку свого

Сучасна ситуація в світі викликає різні реакції. Можна сидіти, склавши руки, нарікати на пандемію, жаліти себе і відчувати безпомічність та безпорадність. А можна кинути виклик і не лише не зупинити особистісний і професійний розвиток, а використати всі можливі і неможливі (на перший погляд) ресурси та йти вперед, не оглядаючись на інших, прокладаючи свій шлях і показуючи цим приклад іншим. Саме такий варіант активно практикується устінах СГФ. І сьогодні він вкотре реалізувався через формат зустрічі із людиною, яка своїми діями засвідчує: Україна має майбутнє, ми – зріла самодостатня нація із глибоким почуттям гідності і непримиренним ставленням до всього, що заважає нам рухатись до процвітання, успіху та перемоги.

Он-лайн спілкування із активісткою і громадською діячкою, очільницею Всеукраїнської організації «Українська Жіноча Варта», ініціаторкою і натхненницею багатьох соціальних проєктів загальнодержавного значення, спрямованих на посилення міжнародного іміджу України, людиною, котра у важкий для країни час російської агресії зуміла згуртувати і очолити рух українських жінок заради перемоги, миру, справедливості, солідарності, співпраці та процвітання України,

розвитку і своєї країни ґрунтуються на надзвичайно потужних, успішних, визнаних міжнародною світовою спільнотою її власних проєктів, реалізованих з потужним колективом однодумців в усіх регіонах України.

Надзвичайно конструктивними та поліінформативними для діалогу були доповнення, резюмування почутого, запитання з боку учасників зустрічі, особливо, за висловом студентів, «наших двох Оксан Євгенівних». До речі, як вдало і точно підмітили студенти, «тандем двох О. Є.» (проф. О.Є. Гомотюк та доц. О.Є. Коваль) – це невичерпне джерело і потужний заряд креативних ідей, задумів, організаційних проєктів, що вже здійснюються і ще будуть реалізовуватися у стінах Alma mater СГФ.

Багато цікавих ідей про інституціональний вплив жінок на ситуацію в країні, інформації про фундаментальні проєкти, реалізовані і підготовані до втілення в найближчому майбутньому Українською Жіночою Вартою прозвучало на цій зустрічі, порівняно короткій за часовим проміжком і дуже емоційно насиченій та стимулюючій за духом. Зрозуміло одне: стагнації чи зупинки не буде. Рух вперед, до вільної, заможної, освіченої України, визнаної і поважаної міжнародною світовою спільнотою – це наш шлях, це заповідь успіху та процвітання нашої держави.

Доцент кафедри психології та соціальної роботи Ярослава БУГЕРКО

## Як не здатися на шляху до успіху? Історія успіху випускниці ЗУНУ



Мої вітання, друзі! Мене звати Марта Скальська, сьогодні я братиму інтерв'ю у дуже цікавої особистості, Ірини Щурко.

- Ірино, знаю, що Ви – випускниця ТНЕУ, а сьогодні – ЗУНУ, освітньої програми «Документознавство та інформаційна діяльність», на якій власне зараз навчаюся і я. Розкажіть, будь ласка, чи важко Вам було зробити вибір професії і чи задоволені ви ним?

- З досвідом і з часом я зрозуміла, чим саме я хочу займатися. Сьогодні моя робота безпосередньо пов'язана з інформацією, тобто знання, які я здобула в університеті, дуже потрібні і корисні. Збіг моїх бажань і обставин зумовив роботу з клієнтами, яким надаю послуги щодо працевлаштування та страхування. Це саме та сфера, яку я хочу розвивати і в якій хочу самовдосконалюватися. І чи було це легко? Ні, але в навчанні і в праці народжуються ідеї та формується професіоналізм.

- Якими навичками повинен володіти фахівець сфери документознавства?

- Він має бути комунікабельним, ввічливим, стресостійким, повинен логічно мислити та аналізувати. Документознавець – це врівноважена та авторитетна людина.
- Навчатися потрібно завжди?
- Звичайно, бо все змінюється, і треба йти в ногу з часом, а рука завжди має бути на пульсі життя.




Київський національний університет  
Соціально-гуманітарний факультет

**13:00**  
5 листопада

**Мотиваційна зустріч**

Жінки. Лідерство. Інспірація.  
Соціальні відповідальності



**СПІКЕРКА**

**Олена Білецька**

Доктор, голова ГО «Українська жіноча варта»  
на волонтерській роботі в Україні, Є. Європа

- Я також знаю, що у Вашому житті творчість відіграє важливу роль. Розкажіть про свої захоплення.

- Одне з моїх хобі є читання книг, а також поезія. Саме ці речі рятують мене від депресії, коли треба зібратися із думками, сконцентруватись, щось важливе вирішити.

- Ви знаєте, ми навіть тут схожі...

- Приходьте до мене на роботу і я Вам пораджу літературу і навіть обмінюємось книгами (сміється)

- Повернемося у часи студентства. Чи було важко поєднувати роботу і навчання?

- Ні, зовсім ні. Бажаю кожному студентові і Вам в тому числі використовувати всі можливості і реалізовувати себе будь-де. Важливо випробувати себе всюди, щоб знайти своє. Повірте, студентський час минає дуже швидко, а досвід залишиться з Вами.

- Рубрика «Поради для студентів». Де знайти підробіток?

- По-різному: на [robofa.ua](http://robofa.ua), [work.ua](http://work.ua), [handmade](http://handmade), робила подарункові сувеніри за символічну плату, потім працювала вже за рекомендаціями або сама обирала роботу, яку хотіла.

- Як не вигорати, коли намагаєшся встигнути все? Думаю, Вам знайоме таке відчуття?

- Знаходити час для себе щодня, тоді не буде жодного вигорання. Приділіть час для спорту, читання, краси – і тоді Ви станете своєрідним джерелом натхнення. Треба робити те, що ви любите, і те, що вам подобається.

- Знайди роботу, яку ти любиш і жодного дня не пропрацюєш?

- 100%. Дуже мудрі слова.

- Ірино, нещодавно Ви балотувалися у депутати Тернопільської міської ради. Це було важко фізично чи скоріше морально?

- Було важко морально, бо це своєрідний бар'єр, великі масштаби роботи, які чекали на мене, і масштаби поширення інформації. Проте рішення я прийняла швидко, бо розумію, що це можливість відстояти інтереси тернополян, зробити свій внесок у розвиток міста і сприяти поліпшенню якості життя у Тернополі. Це велика праця і відповідальність. Дякую всім людям, які підтримували, допомагали і які засуджували мої вчинки. Дякую кожному, хто залишив слід на такій сторінці моєї діяльності. Усім студентам і Вам бажаю вперто долати перешкоди, падати – але знову вставати і дослухатися до свого серця!

- Дякую, обов'язково дослухаюсь. Одного разу Ви сказали таку фразу: «Кольори подій ми обираємо самі...». То як же обрати той самий колір і не збитися на шляху до успіху?

- А ми обираємо всі кольори.

- Користуємось веселкою, так?

- І веселку ми обираємо самі, коли дивимось на ці події позитивно. І чорну смугу ми обираємо, коли дозволяємо цим подіям увійти в наше серце. Тому треба думати позитивно, спілкуватися зі щирими, доброзичливими людьми, наповнювати себе доброю енергією і тоді ці кольори будуть яскравими.

- Чого б Ви зараз найбільше хотіли?

- Ой, Марго, я так багато зараз хочу (сміємось). Найбільше – щоб закінчився карантин і ми всі повернулися до нормального ритму, без ризиків і обмежень. Хочу, щоб усі хворі стали здоровими, хочу, щоб підвищення соціально-економічного рівня населення сприяло гармонізації життя у всіх сферах!

- Ну і завершальне запитання: Ваш секрет успіху? Цитата, повторюючи яку, ви щоразу починаєте вірити в себе, як вперше...

- «Немає нічого неможливого».



Ірина Щурко

- Можливо, маєте свій талісман успіху, амулет, людей?
- Це однозначно – люди. Люди, які досягли успіху. Вони є для мене прикладом. Я спілкуюсь з ними, я їх читаю, я намагаюсь дотримуватись їх порад і рекомендацій. Я зовсім не вважаю себе успішною, тому щодня я працюю над собою. Головне – робити розумний вибір і вміти казати «ні».
- От, я знаю, часто мені ставлять запитання, як я навчилася казати «ні». Чи було вам колись складно це робити?
- Життя навчає. Коли я відмовляла людині, почувала себе пригніченою, хвилювалася, відчувала внутрішні переживання. З часом зрозуміла, що потрібно відстоювати себе, свою думку, і це нормально говорити «ні», коли дія чи ситуація може мені зашкодити. Головне – правильно пояснити таку позицію, а Ваша людина Вас зрозуміє.
- Дуже дякую Вам за таку теплу розмову. Сподіваюся, Ви отримали хоч краплинку задоволення, бо я так!
- Марто, мені теж дуже приємно, Ви собі не уявляєте. Рада була знайомству!
- Взаємно. Сподіваюсь, до нових зустрічей!

Студентка групи ДІД-11 Марта СКАЛЬСЬКА

### Хто такий менеджер соціокультурної діяльності?



Для розвитку людства не достатньо лише гарної ідеї. Потрібні ті, хто знайде спосіб її втілити, придумає її практичне застосування, а згодом і поширить. Увесь цей нелегкий шлях потребує організації людей (з різними навичками) в одну цілісну структуру, де кожен займає свою нішу.

Без менеджера сьогодні не впорається жодне підприємство. Фактично він – центр процесу, який збирає інформацію і керує діями, що дають потрібний результат. Та все ж основна робота звичайного менеджера – це взаємодія з людьми. Відповідно, менеджер соціокультурної діяльності виконує ті ж функції, лише пов'язані із різноманітними заходами.

Згадайте, як у дитинстві на день народження у вас вдома збиралися друзі та рідні. Усі сідали за святковий стіл у гарно прибраній кімнаті і весело проводили час. Коли батьки організовували свято для вас, вони фактично виступали менеджером соціокультурної діяльності. Визначення місця і часу проведення, список гостей та їх повідомлення про подію ... Це приклад основних обов'язків менеджера соціокультурної діяльності.

### У яких галузях може реалізувати себе менеджер соціокультурної діяльності?

- Рекламні, маркетингові та PR-агенції
- ІТ-центри
- Органи державного управління та самоврядування

- Освітні, наукові та дослідницькі заклади
- Консалтингові агенції
- Продюсерські центри та студії
- Інформаційні агенції та ЗМІ
- Музеї, галереї, арт-центри, театри, музичні заклади
- Івент-агенції
- Культурно-просвітницькі та торговельно-розважальні комплекси

Як бачимо, перспектив – безліч. А головне, що ця професія все більше стає популярною. Вона ніколи не втратить своєї актуальності хоча б тому, що будь-яка діяльність, пов'язана з людиною, може розвиватися та змінюватися доти, допоки існуватиме і саме людство.

Студентка групи МСД-31 Софія ПОБЕРЕЙКО

### Прокачка soft-skills: як розвинути

«Перевізник на протилежний берег ріки човном має доправити вовка, козу і капусту. У човні може розміститися лише чоловік, а з ним – або вовк, або коза, або капуста. Але якщо залишити вовка з козою без перевізника, то вовк з'їсть козу, якщо залишити козу з капустою, то коза з'їсть капусту. Чоловік все-таки перевіз свій вантаж через річку. Як він це зробив?»

Ну що, розв'язали задачу? Якщо ні, тоді вам потрібно дочитати цю статтю, і ви обов'язково знайдете відповідь, яка сподобається вам.

Уміння логічно мислити – невід'ємне, адже завдяки йому можна зарадити у важких ситуаціях, прорахувати свої дії на кілька кроків вперед, передбачити різні пастки на шляху, знайти коротший шлях до успіху.

**Метод розвитку логіки шляхом гри.** Існує чимало ігор, у які повинні грати і дорослі, і діти, якщо вони хочуть розвинути свою логіку і вдосконалити логічне мислення. Якщо вам простіше розвиватися шляхом гри, тоді цей варіант для вас.

**Шахи.** Все просто: або ви навчитеся логічно мислити, або до кінця днів будете програвати в шахи.

**Шашки.** Ця гра простіша, ніж шахи, але теж непогано допомагає розвивати логічне мислення. З неї можна й почати.

**Нарди.** Ще одна знайома багатьом з дитинства гра, яка розвиває логіку.

**Ребуси, сканворди, головоломки.** Навіть банальні кросворди розвиватимуть інтелект і логіку.

**Монополія.** Справжній дух суперництва та вироблення бізнес-стратегії.

**П'ятнашки.** Вам потрібно скласти по порядку цифри, що перебувають в хаосі, маючи можливість пересувати їх тільки вгору та вниз, вправо-вліво. Повправлявшись, можна виконувати це завдання на час.



Скреббл. Гра працює за принципом кросворду, тільки слова складаються на ігровому полі, а у вас є обмежена кількість букв, які ви можете додати на табло.

**Розвиваємося, виконуючи ряд вправи.** Якщо ви серйозно вирішили вдосконалити своє логічне мислення, то тільки іграми не допоможуть. Доведеться виконувати щодня хоча б одне, а краще — кілька вправ із цього списку:

Розгадування анаграм. З букв, перемішаних в довільному порядку, вам потрібно скласти відповідне слово.

Вирішення спеціальних логічних задачок. І в інтернеті, і в книгарнях продається чимало збірників з такими завданнями.

Складання кросвордів або головоломок. Це допоможе правильно та швидко формулювати свої думки і збільшить ваш словниковий запас.

Придумайте 5 способів використання будь-якого предмета. Або ж знайдіть 5 розв'язків якоїсь ситуації. Це допоможе розвинути вашу уяву та трішки пофантазувати.

**Розвиваємося непомітно.** Якщо ви лінуєтеся щодня виконувати вправи і не є безнадійною людиною в плані логічного мислення, то розвивати логіку можна простими способами, непомітно навіть для самого себе.

Читання детективів. Чим більше детективної літератури ви читаєте, тим більше ви будете розуміти логіку дій фахівців, що розслідують злочини.

Виконуючи якусь дію. Хоч іноді пояснюйте собі: для чого ви це робите, що буде, якщо ви цього не зробите, яким буде результат, якщо ви помилитеся і т.д.

Навчіться писати і виконувати інші дії лівою рукою, якщо ви все робите правою, і навпаки. Так ви активізуєте роботу обох півкуль мозку.

Не виконуйте одну дію довше, ніж одну годину. Постійно змінюйте види діяльності. Це допоможе тримати ваш мозок в тонусі і розвивати логічне мислення.

Якщо ви цікавитесь, як розвинути логіку, значить, розумієте, що без неї вам не прожити. А оскільки розумієте, що вам це потрібно, то, думаю, не будете лінуватися тренувати своє логічне мислення.

Не гайте часу, обирайте метод, який вам подобається та стартуйте вже зараз!

Виконано на основі матеріалів інтернет-сторінки:

<https://loyer.com.ua/uk/yak-rozvinuti-logichne-mislennya-poradi-zadachi-ta-vpravi/>

Учасниця ШПР «АКМЕ», студентка групи ПС-11 Юлія ПИТАК



### Тайм-менеджмент!

Ти помічаєш, що майбутнє не настає? От ти дорослішаєш, переходиш із курсу на курс, а нічого в житті не змінюється. Після школи були мрії, щоб досконало вивчити англійську і поїхати у Штати, а тиждень тому хотілося податись на міжнародний проєкт. Але нічого з цього так і не втілювалося в життя. Чому? Одна з можливих причин: ти не вмів планувати. Однак це не біда, бо ми знаємо, як тобі допомогти.

Розрізняй мрії та цілі. «Плани – ніщо, планування – все», – так казав Айзенгауер і мав цілковиту рацію. Підтягнути англійську й мандрувати Францією – це не цілі, а мрії, які ми самі віддаляємо, бо формулюємо їх розмито і не ставимо чітких дедлайнів. Мета – це мрія з дедлайном. Завдання – конкретні маленькі кроки для її досягнення.



Для того, щоб твоє планування було ефективним і все задумане здійснилося, почни мріяти конкретно: опинитися в Парижі до кінця цього року, підтягнути англійську до рівня B2 за три місяці. Кожну мету діли на маленькі та зрозумілі кроки. Мисли глобально, а дій локально.

Плануй на день, тиждень, місяць, рік. Ти маєш потурбуватися про те, щоб твоє майбутнє настало. Найкращий спосіб це зробити – зазирнути вперед. Почни з планування на рік: розпиши власні мрії, а потім перетвори їх на цілі.

Планування на місяць трохи складніше. Проаналізуй, які події чекають на тебе: дедлайн проєкту, складання іспиту в автошколі, день народження сестри. Пошук можливостей у своєму місті: форуми, конференції, концерти, виставки. Залиш час для книжок, які ти планував(-ла) прочитати.

Планування на тиждень – це визначення списку тих невеличких конкретних завдань, які ти виконуватимеш протягом найближчих семи днів, для того щоб досягти цілей. Дедлайни допоможуть контролювати час, який залишився до реалізації мети, та ефективніше розподіляти ресурси.

Планування на день – це те, чим займається кожен з нас, хоче того чи ні: у голові, паперовому нотатнику чи телефоні. Це наші типові справи: підйом, ранкова пробіжка, сніданок, пари, робота. Ми не можемо без цих речей, але якщо робити лише їх, то прогресу не буде. Щодня обов'язково намагайся робити хоч щось, що наблизить тебе до поставленої мети.

Вивчай англійську щодня, витрачаючи по 20 хвилин. Це корисніше, ніж один довгий щотижневий урок. Регулярність важлива в наблизенні до мети: вона може перетворити корисні повсякденні ритуали на звички.

Проте не варто очікувати успіху, якщо така структурованість життя не дає задоволення.

Визнач пріоритети. Коли плануєш щось глобальне й масштабне, одного листка може забракувати: у голові безліч ідей, а у світі багато можливостей. Не варто намагатися побувати відразу всюди, пройти всі онлайн-курси й відвідати всі тренінги: так можна легко розпорозитися й нічого не досягти. Стан, наче увесь час зайнятий, а результатів мало, якраз стосується цього.

Визнач першочергові цілі. Подумай про власні бажання – чого хочеш ти, а не батьки, роботодавці, викладачі чи друзі.

Підсумовуй щодня. Ну от буває, що ввечері ти можеш викреслити з нотатника лише дві справи з десяти запланованих. Це демотивує, тому щодня записуй усе, що тобі вдалося зробити. Так побачиш, що твій час був витрачений на виконання несподіваних завдань, які довелося вирішувати негайно. Наприклад, замість фінального затвердження курсової, можна сидіти й переписувати добірку літератури, яку завернув керівник.

Не став собі занадто строгих дедлайнів. Так, хочеться отримати все й одразу. Існує велика спокуса запланувати на один день чи тиждень мільйон справ і біля кожної поставити плюсик у щоденнику. Зрештою, згодом стає зрозуміло, що успіхів менше, ніж хотілося, невиконані справи нагромаджуються, а нотатник так і хочеш викинути через вікно. Причина – занадто строгі дедлайни.

Завжди залишай собі запас часу. Подумай наперед про затори, у яких можеш застрягнути, про бюрократичну машину, що завадить тобі отримати довідку під час першого візиту до установи, про термінове завдання, яке потрібно виконати «вже на завтра». Це – життя, і в ньому трапляються непередбачувані випадки, що руйнують наші плани. Це нормально. Важливо вміти корегувати свій список справ, переносити завдання на інший день чи об'єднувати їх.

І ніколи не ображайся на цей несправедливий світ, який заважає йти до мети. Він не є несправедливий, а натомість швидкий і мінливий, а шлях до мети не обов'язково має бути прямим!

Написано за матеріалами інтернет-видання:  
<https://studway.com.ua/yak-pravilno-planuvati/>

Студент групи ПС-11 Погорицький Олександр



### Як навчитися керувати емоціями інших людей

«Ти ніколи не вирішиш проблему, якщо думатимеш так само, як ті, хто її створив», - так говорив Альберт Ейнштейн.

Зазвичай дискусії виникають тому, що одна сторона прагне переконати іншу. І це абсолютно нормальне явище, адже скільки людей – стільки й думок. Але це стає проблемою, коли суперечка заходить у глухий кут і жодна зі сторін не хоче поступитися. Розв'язанням таких ситуацій займається медіатор - посередник, незалежна третя особа, що допомагає сторонам у вирішенні конфлікту.

Цього місяця у рамках проекту «Просвіторія» відбулася онлайн-зустріч студентів ЗУНУ з медіатором Євросоюзу Вадимом Рахлісом. Фахівець розповів, як навчитися керувати емоціями інших людей і вести перемовини так, щоб результат вас задовольняв.

Секрет полягає у правильно поставлених запитаннях.

Для того, щоб почути бажану відповідь на своє запитання, потрібно чітко його сформулювати.

Ось 8 прикладів, як це правильно зробити:

- Що в цьому важливого для вас?
- Чим я можу допомогти для поліпшення нашої ситуації?
- Як би ви хотіли, щоб я вчиняв надалі?
- Через що ми опинилися у цій ситуації?
- Як ми можемо вирішити цю проблему?
- Яка наша мета? / До чого ми намагаємося прийти?
- Як я можу це зробити?
- Що змусило вас так вчинити? (замість «Чому ти це зробив?»)

Запитання повинні бути відкритими, тобто такими, які потребують розгорнутої відповіді (намагайтеся уникати закритих запитань, на які можна відповісти лише «так» або «ні»).

Створіть ілюзію контролю для свого опонента (за допомогою чітко сформульованих запитань).

Приклад 1. Коли людина встає і йде, ви кажете їй: «Ви не можете просто піти!» (підсвідомо у неї з'являється ще більше бажання довести вам, що вона може це зробити). Натомість, якщо ви запитаете: «Чого ви намагаєтеся цим досягти?» – людина зупиниться, обміркує (охолоне) і продовжить з вами діалог.

Приклад 2. У 70-их роках минулого століття в Америці злочинець взяв у заручники жінку. ФБР довго намагалося домовитися зі зловмисником, але той не йшов на жодні поступки. У якийсь момент досить сердитий чоловік відібрав у них рацію і крикнув у неї: «Як я можу дізнатися, що моя дружина жива?». У цей момент злочинець дав рацію жінці, щоб переконати чоловіка, що його дружина жива. Ви підсвідомо віддаєте віртуальний контроль над ситуацією своєму опоненту, але насправді він зробить те, чого прагнули саме ви.

Досить важливо у формулюванні запитань уникати слова «Чому». Підсвідомо це питальне слово звучить, як звинувачення і сприймається негативно. (Наприклад, «Чому ти не виконав домашнє завдання?»)

Коли ви навчитесь ставити відкриті, чіткі запитання, то неодмінно здивуєтесь, наскільки легко можна домовлятися з людьми і досягати поставленої мети у діалозі з ними.

## Читати 1000 слів за хв. можливо? – Авжеж!

Існує статистика, що у 90-их роках минулого століття обсяг інформації подвоювався раз на п'ять років. До 2017 року це відбувалося раз на півтора року. Як ви гадаєте, яке зростання зараз, у 2020 році? Потік інформації подвоюється кожні 73 дні. Дивовижно, чи не так? Можна лише здогадуватися, яку кількість інформації буде опрацьовувати наш мозок ще через 10, 20, 25 років.

Для того, щоб встигати за стрімким ритмом сьогодення, у нагоді стане вміння швидко читати та аналізувати прочитане. 1000 слів за хвилину – це цілком реальні цифри! І відомі постаті доводять це своїм прикладом.

Оноре де Бальзак описував своє вміння так: «Погляд охоплював 7–8 рядків відразу, а розум осягав сенс зі швидкістю, що відповідає швидкості очей. Часто одне-єдине слово дозволяло засвоїти сенс цілої фрази». За півгодини письменник міг прочитати роман середнього обсягу.

Швидкість читання американського президента Джона Кеннеді становила близько 900 слів за хвилину (коли він ще не був президентом, то опрацьовував лише 300 слів за хвилину).

26-го президента Америки Теодора Рузвельта називали світовим лідером з читання. Одну книгу він прочитував перед сніданком і дві-три ввечері. Книги іноземними мовами він також з легкістю читав. Кажуть, що одним поглядом він охоплював цілий абзац і за одну хвилину прочитував дві-три сторінки. Т.Рузвельт чітко пам'ятав, про що читав, наводив деталі та навіть цитати.

### Ось декілька технік швидкого читання:

#### 1. Придушення внутрішнього промовляння тексту.

Багатьом людям знайоме це відчуття. Більше того, деякі навіть ворухать губами під час читання. Все тому, що в дитинстві ми зазвичай читали вголос, ця звичка супроводжує нас і в дорослому житті. Так звана «внутрішня мова» називається субвокалізацією.

Відповідно до того, з якою швидкістю ми говоримо, приблизно так ми і читаємо, якщо у нашій природі присутнє згадане явище. Для того, щоб позбутися цієї звички, треба переключитися зі звукового образу слова на візуальний. Відключіть свій мозок від промовляння і сконцентруйтеся на швидкості читання.

#### 2. Не повертатися до прочитаного.

Багато людей мають звичку перечитувати вже пройдені рядки. І зазвичай не тому, що вони дуже цікаві, а тому що наші очі загубили їх. Запрограмуйте себе на нову звичку – водити олівцем під час читання. Більше того, олівець потрібно пересувати швидше, ніж ви читаєте.

#### 3. Читайте не лише горизонтально.

Розширте поле свого зору і попрактикуйте читати текст вертикально або по діагоналі. Якщо на початку важко сконцентруватися, ви можете скористатися двома олівцями, ручками чи лінійками і відмежувати потрібний вам текст.

Таке явище називається периферичним зором, тобто здатність охоплювати поглядом широкий спектр простору. Його можна розвинути, практично в цьому допоможе таблиця Шульте. Головне завдання – знайти цифри у правильній послідовності. Така вправа поліпшує концентрацію, а також тренує ваші очі для ширшого візуального сприйняття.

18	7	22	25	1
17	5	16	8	14
6	3	12	15	13
19	9	4	24	23
21	20	11	2	10

#### 4. Застосуйте метод вибіркового читання

Техніка полягає у зосередженні на тексті і виділенні у ньому лише важливого матеріалу. Не заціклюйтеся довго на не потрібно-му. Подібною є також техніка читання-сканування, коли ви виділяєте з тексту лише дані і прізвища.

#### 5. Читайте за правилом золотієї середини.

Поділіть сторінку тексту кривою лінією приблизно посередині. І рухай свої очі відповідно до маршруту лінії. Темп читання помітно збільшиться вже через 2-3 тижні. Хоча ця вправа вважається складнішою, однак скористайтеся нею згодом.

Менше всього варто читати глибоко текст, який ви читали, щоб зрозуміти його зміст. Але якщо ви хочете зрозуміти його зміст, то вам потрібно читати його повільно і уважно. Це означає, що ви повинні читати повільно і уважно, щоб зрозуміти його зміст. Це означає, що ви повинні читати повільно і уважно, щоб зрозуміти його зміст.

Важко сказати, який метод читання краще використовувати. Це залежить від ситуації. Якщо ви хочете зрозуміти зміст тексту, то вам потрібно читати повільно і уважно. Якщо ви хочете знайти певні дані, то вам потрібно читати швидко і сканувати.

Важко сказати, який метод читання краще використовувати. Це залежить від ситуації. Якщо ви хочете зрозуміти зміст тексту, то вам потрібно читати повільно і уважно. Якщо ви хочете знайти певні дані, то вам потрібно читати швидко і сканувати.

Важко сказати, який метод читання краще використовувати. Це залежить від ситуації. Якщо ви хочете зрозуміти зміст тексту, то вам потрібно читати повільно і уважно. Якщо ви хочете знайти певні дані, то вам потрібно читати швидко і сканувати.

## Як правильно скласти портфоліо?

Нам пощастило народитися в епоху нових технологій. Хоча б тому, що це зручно! У сучасному світі статус «спеціаліста» з більшості професій можна легко здобути буквально за декілька місяців. Але якщо теорія – це лише шлях до успіху, то практика – точка призначення. І багато роботодавців дотримуються цієї тенденції.

Ваші потенційні боси навряд чи захочуть слухати про те, які у вас риси характеру або ж чому ви вирішили колись обрати саме цю спеціальність. Вони хочуть побачити, що ви готові зробити конкретно для їхньої фірми. Вони зацікавлені у кінцевому результаті – тож дайте його їм!

Прекрасним інструментом для цього слугує портфоліо. Хто не в темі, то умовно – це «папочка» зі всіма вашими роботами, проєктами і напрацюваннями. Це ваше обличчя як спеціаліста, і його потрібно вміти правильно подавати.

«Якщо ви маєте справу з комерційним замовленням або, наприклад, хочете зайняти посаду копірайтера у технічному відділі, вам треба довести, що у цій темі ви – як цар на троні», – Тетяна Капустинська, шеф-редакторка журналу.

Зазвичай портфоліо містить у собі 3 розділи: «портфоліо документів», «портфоліо робіт», «портфоліо відгуків».

Портфоліо документів – це портфель усіх сертифікатів, дипломів, посвідчень, грамот тощо

Портфоліо робіт – це зібрання усіх ваших творчих робіт, реалізованих проєктів, дослідницьких робіт, виступів тощо.

Портфоліо відгуків – включає власну оцінку вмінь і навичок, оцінення колег, друзів, колишніх роботодавців, викладачів тощо.

Який формат? Портфоліо може бути як електронне, так і друковане. У вигляді звичайного тексту-опису чи цілої презентації. Тут немає чітких стандартів оформлення – головне логічність і послідовність.

### Ось декілька порад для гармонійно складеного портфоліо:

- зразки робіт варто подавати за останні 3-5 років;
- на кожному елементі портфоліо бажано ставити дату, щоб дотримуватися послідовності;
- об'єднуйте теми ваших робіт для кращої орієнтації (наприклад, якщо фотограф працює з різними стилями зйомки, то їх краще посортувати: весільні, шкільні, пейзаж тощо. Аналогічно з іншими спеціальностями);

- мінімалізм! Дизайн портфоліо не повинен впадати у вічі і відволікати від основної мети. Краще зробити його нейтральним;
- якщо це ваше перше портфоліо – подавайте лише найкращі ваші роботи (навіть якщо їх небагато). І можна додати до них ще короткий опис;
- постійно оновлюйте своє портфоліо. Не бійтеся замінювати старі роботи на новіші та кращі.
- ніколи не пишіть неправдиву інформацію. Наприклад, зазначите у портфоліо, що знаєтесь на фінансах, а потім не зможете пояснити, що таке бінарний опціон — і вважайте, все пропало.

Що ж робити, якщо ви тільки розпочали набувати практичних навичок і не маєте ще достатньо матеріалів для повноцінного портфоліо. Ви можете запропонувати 1-2 замовлення для роботодавця зробити безкоштовно або за мінімальну плату. По-перше, це дасть вам можливість продемонструвати свої здібності, зібрати матеріал для портфоліо. А роботодавець при цьому нічого не втратить, навпаки - матиме шанс знайти «свою людину».

Ось декілька ресурсів на допомогу у створенні портфоліо:

- Google Drive.
- Adobe Portfolio – дуже зручний, але платний сервіс, коштує 10\$ на місяць.
- Photofoto - це український сайт, де можна опублікувати своє портфоліо, вартість послуг і контакти для зв'язку. На сайті публікуються фотографії зі всієї України — як початківці, так і професіонали.
- Behance – теж дуже зручний сайт. До того ж безкоштовний, від вас потрібна лише реєстрація.
- Flickr – під час реєстрації цей сервіс надає можливість безкоштовно розмістити понад 1000 ваших фотографій, компоувати їх в альбоми і ділитися конкретними альбомами з клієнтами.

Студентка групи ЖПР-11 Тетяна КУЛЬПА



ЗАХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ



Соціально-гуманітарний факультет

Шеф-редактор:  
Тетяна КУЛЬПА

Літературний редактор:  
Теоділія ВІЛЬКОВА

Дизайн:  
Дмитро ОСАДЕЦЬ

м. Тернопіль,  
бульвар Т. Шевченка, 9