

**Л. Ю. Кримчак**

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕДАЦІЇ ДО ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ  
«САМООРГАНІЗАЦІЯ ОСОБИСТОСТІ»**

**2022**

**Міністерство освіти і науки України  
Дніпровський національний університет  
імені Олеся Гончара**

**Л. Ю. Кримчак**

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ  
«САМООРГАНІЗАЦІЯ ОСОБИСТОСТІ»**

**Дніпро  
РВВ ДНУ  
2022**

УДК 364-4(072)  
К82

Рецензенти: д-р філософ. наук, проф. О. О. Осетрова  
д-р пед. наук, проф. Н. П. Волкова

Кримчак Л. Ю. Методичні рекомендації до вивчення дисципліни «Самоорганізація особистості». Дніпро: РВВ ДНУ, 2022. 24 с.

Уміщено інформацію стосовно питань самоорганізації особистості. Матеріали орієнтовано на вирішення практичних завдань, пов'язаних із самоменеджментом майбутніх фахівців із соціальної роботи. Методичні рекомендації стануть у нагоді студентам закладів вищої освіти за спеціальністю 231 «Соціальна робота» та кожному суб'єкту соціальної сфери, який прагне як до власного саморозвитку й самовдосконалення в професійній діяльності, так і до формування у клієнтів соціальних служб свідомого ставлення в їх прагненні до вирішення складних життєвих проблем.

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
<b>РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ</b>	
САМООРГАНІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ .....	6
Тема 1. Сутність та особливості дисципліни «Самоорганізація особистості».....	6
Тема 2. Теоретико-концептуальні підходи щодо самоорганізації особистості як самоменеджменту .....	7
Тема 3. Адаптивно-розвивальна концепція самоменеджменту .....	9
<b>РОЗДІЛ II. ТЕХНОЛОГІЇ САМООРГАНІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ .....</b>	
Тема 1. Система планування та досягнення цілей .....	10
Тема 2. Методи самоменеджменту як мистецтво управляти власним життям і часом.....	11
Тема 3. Управління ресурсом активності та працездатності .....	13
Тема 4. Техніки ухвалення рішень та розміщення пріоритетів .....	15
ВКАЗІВКИ ДО ВИКОНАННЯ КОНТРОЛЬНОЇ МОДУЛЬНОЇ РОБОТИ..	17
Контрольна модульна робота на тему «Цілеутворення й життєві пріоритети».....	17
Вправа 1. «Дерево цілей».....	17
Вправа 2. «Відповідність цілей і дій» .....	18
Вправа 3. «Успіх по Еймену» .....	19
Вправа 4. «Односторінкове диво» .....	23
РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА .....	24

## ВСТУП

Тенденції змін, що відбуваються в соціально-політичній, соціально-економічній та соціально-культурній сферах країни, потребують від сучасного фахівця з соціальної роботи таких знань, вмінь та навичок, які б дозволили йому миттєво реагувати на зміни в суспільстві та організувати ефективну роботу з сім'ями/особами, що опинилися в складних життєвих обставинах.

Нагальною потребою компетентного фахівця соціальної сфери, запорукою його успішної професійної діяльності та особистісного зростання є вміння самоорганізувати себе та власну життєдіяльність. Саме для управління власним життям та професійною кар'єрою покликана дисципліна «Самоорганізація особистості» як систематична та цілеспрямована послідовність наукових методів й практичних прийомів самоменеджменту.

Головною метою самоорганізації виступає формування у особистості свідомого ставлення до власних ресурсів та можливостей, вміння управляти своїм життям та долати перешкоди як на професійному рівні, під час роботи з сім'ями, що опинилися в складних життєвих обставинах, так і особистісному.

Методичні рекомендації до вивчення дисципліни «Самоорганізація особистості», покликані допомогти майбутнім фахівцям соціальної сфери сформувати певні компетентності, серед яких: здатність використовувати спеціалізоване програмне забезпечення у ході розв'язання професійних завдань; застосовувати методи менеджменту для організації власної професійної діяльності та управління діяльністю соціальних робітників і волонтерів, іншого персоналу.

Методичні рекомендації призначені для бакалаврів, які навчаються за спеціальністю 231 «Соціальна робота»

У першому розділі «Теоретико-методологічні засади самоорганізації особистості» розглядається сутність та особливості дисципліни «Самоорганізація особистості». Розкриваються теоретико-концептуальні підходи щодо самоорганізації особистості як самоменеджменту. Робиться акцент на адаптивно-розвивальній концепції самоменеджменту.

У другому розділі «Технології самоорганізації особистості» подано матеріал, який стосується системи планування та досягнення цілей, методів самоменеджменту як мистецтва управляти власним життям та часом, управління ресурсом активності та працездатності, техніки ухвалення рішень та розміщення пріоритетів.

У кожному розділі подано матеріал до лекційних та практичних занять.

Методичні рекомендації містять вказівки до виконання контрольної модульної роботи на тему «Цілеутворення й життєві пріоритети» та рекомендовану літературу.

## РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ САМООРГАНІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

### Тема 1. Сутність та особливості дисципліни «Самоорганізація особистості»

Мета та завдання навчального курсу «Самоорганізація особистості». Етапи вивчення матеріалу. Організація та зміст навчальної роботи. Види навчальної роботи. Поточне оцінювання. Підсумкове оцінювання. Рекомендована література. Інформаційні ресурси.

#### *Методичні матеріали для самостійного опрацювання лекційного матеріалу*

Під час самостійного опрацювання лекційного матеріалу доцільно звернути увагу на наведені нижче аспекти, занотувавши їх до конспекту.

1. *Місце дисципліни «Самоорганізація особистості» у процесі підготовки фахівців із соціальної роботи.* Дисципліна «Самоорганізація особистості» посідає важливе місце в освітній програмі «Соціальна робота», оскільки її вивчення безпосередньо сприяє формуванню такої компетентності, як здатність планувати та управляти часом. Вона передбачає ґрунтовні знання з таких дисциплін, як вступ до спеціальності, загальна соціологія, історія соціальної роботи, психологія особистості.

Мета дисципліни – сформуванню знання щодо ефективного планування та успішного керування власним часом та власними діями для подальшого застосування у майбутній професійній діяльності.

За результатами вивчення дисципліни «Самоорганізація особистості» здобувач має навчитися: використовувати спеціалізоване програмне забезпечення у ході розв’язання професійних завдань; застосовувати методи самоменеджменту для організації власної професійної діяльності та управління діяльністю соціальних робітників і волонтерів, іншого персоналу.

2. *Структура навчальної дисципліни.* Дисципліна складається з двох розділів («Теоретико-методологічні засади самоорганізації особистості», «Технології самоорганізації особистості») та семи тем («Сутність та особливості дисципліни «Самоорганізація особистості»», «Теоретико-концептуальні підходи щодо самоорганізації особистості як самоменеджменту», «Адаптивно-розвивальна концепція самоменеджменту», «Система планування та досягнення цілей», «Методи самоменеджменту як мистецтво управляти власним життям і часом», «Управління ресурсом активності та працездатності», «Техніки ухвалення рішень та розміщення пріоритетів»).

#### 3. *Форми та організація контролю.*

<i>Форма оцінювання</i>	<i>Терміни оцінювання (тиждень)</i>	<i>Максимальна кількість балів</i>
Виступи на практичних заняттях	1 – 15	20
Участь у дискусії на практичних заняттях; доповнення	1 – 15	10
Контрольне тестування за темами	1 – 15	20

Написання й захист КМР	11 – 15	10
Максимальна кількість балів за поточне оцінювання		60

### *Запитання і завдання до практичного заняття*

1. Охарактеризувати самоорганізацію особистості як навчальну дисципліну.
2. Зробити порівняльний аналіз понять «самоорганізація» та «особистісна ефективність».
3. Розробити кросворд з використанням термінів, які характеризують зміст вище поставлених запитань.

## **Тема 2. Теоретико-концептуальні підходи щодо самоорганізації особистості як самоменеджменту**

Наукові підходи до визначення поняття «самоорганізація особистості». Синергетична парадигма самоорганізації. Теорія диссипативних структур І. Пригожина. Асабійя як діяльність з самоорганізації різних людей в умовах небезпеки. Сучасні та наукові погляди на сутність самоменеджменту.

### *Методичні матеріали для самостійного опрацювання лекційного матеріалу*

Під час самостійного опрацювання лекційного матеріалу доцільно звернути увагу на наведені нижче аспекти, занотувавши їх до конспекту.

*1. Синергетична парадигма самоорганізації.* Вперше термін «синергетика» був вжитий англійським фізіологом Ч. Шеррінгтон (1857-1952) близько ста років тому. Слово «синергетика» походить від грецького «synergeia», що означає «спільна, або кооперативна, дія». Така дія обов'язково присутня у процесах самоорганізації.

У Німеччині наука про самоорганізацію розглядалася як синергетика (Г. Хакен), яка займалася вивченням ефектів самоорганізації у фізичних системах, і навіть споріднених їм явищ у ширшому класі систем.

У франкомовних країнах самоорганізація визначалася як теорія диссипативних структур (І. Пригожин). Диссипативні структури (від латин. *dissipation* – розганяти, розсіювати вільну енергію) – це структури, в яких за значних відхилень від рівноваги виникають упорядковані стани, коли система загалом може бути нерівноважною, але вже певним чином дещо впорядкованою, організованою. У цілому диссипація як процес розсіювання енергії, згасання руху та інформації грає дуже конструктивну роль у створенні нових структур у відкритих системах. Для диссипативної системи неможливо передбачити конкретний шлях розвитку, оскільки важко передбачити початкові реальні умови її стану.

У США самоорганізацію розглядали у межах теорії динамічного хаосу (М. Фейгенбаум). А у Латинській Америці під цим поняттям розумілася теорія аутопоеза (У. Матурана). Стосовно вітчизняної наукової літератури, то під самоорганізацією розуміють не тільки синергетику, а і нелінійну динаміку (С. Курдюмов).

## 2. Асабійя як діяльність з самоорганізації різних людей в умовах небезпеки.

Асабійя – термін, що відноситься до соціальної солідарності, коли акцент робиться на згуртованості та єдності, груповій свідомості, почутті загальної мети та соціальної єдності.

Ібн Халдун характеризував асабійю як зв'язки згуртованості між людьми в суспільстві, які формують групу. Він зазначав, що зв'язок існує на будь-якому рівні цивілізації, від кочового суспільства до держав та імперій.

Сутність асабійї полягає у прихильності та підтримці особистістю групи людей, які мають з ним близькі відносини (кровні споріднені), тобто особистість приписує себе до цієї групи людей за певною ознакою (у тому числі за ознакою віросповідання). Він приймає позицію обраної групи незалежно від того чи права ця група чи ні, чи утискається вона будь-ким, чи сама займається утиском інших. Така манера поведінки і мислення притупляє свідомість особистості, він перестає думати й оцінювати ситуацію – те, наскільки дії групи, до якої він приписує себе, справедливі, правильні та правомірні. Звідси в людини можуть з'явитися такі якості як зарозумілість, гордовитість, пихатість.

Асабійя формує в особистості почуття упевненості в тому, що він кращий за інших, бо має вищий за них статус.

### 3. Теоретичні концепції самоменеджменту.

Самоменеджмент – це процес, який характеризується послідовним та цілеспрямованим використанням людиною ефективних методів, прийомів і технологій самореалізації й саморозвитку свого творчого потенціалу.

Л. Зайверт відображає самоменеджмент як економію власного часу.

М.Вудкок та Д.Френсіс побудували концепцію самоменеджменту на ідеї подолання особистістю власних обмежень.

На думку В. Андрєєва самоменеджмент – це саморозвиток творчої особистості.

А. Хроленко визначає самоменеджмент як підвищення особистої культури ділового життя.

У концепції А. Бербеля і Х. Швальбе в основі самоменеджменту лежить ідея досягнення особистого ділового успіху.

### *Запитання та завдання до практичного заняття*

1. Схарактеризуйте основні підходи до визначення поняття «самоорганізація особистості».

2. Зробіть порівняльний аналіз наукових підходів щодо сутності самоорганізації особистості та самоменеджменту.

3. Заповніть таблицю. Вимоги до заповнення:

- «Ключові сфери» - впишіть основні сфери власного життя;
- «Складники» - визначте ряд напрямів, що відповідають одній з основних (ключових) сфер;
- «Рольова функція» - впишіть функції, які ви виконуєте у межах окремої ключової сфери або її складника (дружина/ чоловік, сестра/брат, онучка/онук, здобувач (ка) вищої освіти, волонтер (ка) та ін.);



- «Розподіл часу» - дається кількісна оцінка розподілу фактичного («Фактичний») і бажаного («Бажаний») часу на виконання кожної рольової функції.

Ключові сфери	Складники	Рольова функція	Розподіл часу %	
			Фактичний	Бажаний

Після заповнення таблиці зробіть порівняльний аналіз між фактичним і бажаним результатами розподілу часу на виконання кожної рольової функції та резюмуюте отримані результати давши відповіді на наступні запитання:

1. У чому полягає сутність ключових сфер життя? Обґрунтуйте відповідь та наведіть приклади.
2. Чи потрібно переглядати основні життєві інтереси? Чому?
3. Як ви розумієте сутність балансу ролей особистості?

### **Тема 3. Адаптивно-розвивальна концепція самоменеджменту**

Структура концепції. Успіх як центральна ідея адаптивно-розвивальної концепції самоменеджменту. Особистість як об'єкт соціально-гуманітарних наук: філософії, психології, педагогіки, соціології, соціальної психології, менеджменту та ін. Модель ділової людини.

#### *Методичні матеріали для самостійного опрацювання лекційного матеріалу*

Під час самостійного опрацювання лекційного матеріалу доцільно звернути увагу на наведені нижче аспекти, занотувавши їх до конспекту.

1. *Структура концепції самоменеджменту* залежить від наявності внутрішніх механізмів процесу ділової кар'єри, які пояснюють мотивацію самоменеджменту та його рушійні сили. У зв'язку зі складністю й багатогранністю явища ділової кар'єри науковці представляють концепцію самоменеджменту як сукупність теорій та ідей.

2. *В основі адаптивно-розвивальної концепції самоменеджменту лежить ідеях:*

- ідеї успіху як мети та мотиву кар'єри;
- ідеї людини як живої біопсихосоціальної, відкритої, багаторівневої системи, націленої на своє життєзабезпечення;
- ідеї соціологічного моделювання;
- теорії типів особистості (К. Юнг) у поєднанні з методикою їх виявлення (ТАРТ – методика оцінки типу особистості);
- ідеї адаптивно-розвивального механізму (кар'єрного) поведінки майбутнього фахівця із соціальної роботи.

3. *Перевагами адаптивно-розвивальної концепції є:*

- інтеграція ідей;
- системність;
- можливість використання тестових методів самооцінки;

– органічний зв'язок з центральною функцією людини – власним життєзабезпеченням.

### *Запитання та завдання до практичного заняття*

1. Опишіть структуру адаптивно-розвивальної концепції самоменеджменту та обґрунтуйте значення її ідей у формуванні професійної поведінки фахівця із соціальної роботи.

2. Класифікуйте психологічні типи особистості за вказаними у таблиці авторами. Заповніть таблицю:

Автор	Психологічний тип			
	I	II	III	IV
К. Юнг				
О. Лазурський				
І. Павлов				
Е. Кречмер				
У. Шелдон				
М. Обозов				

## **РОЗДІЛ II. ТЕХНОЛОГІЇ САМООРГАНІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ**

### **Тема 1. Система планування та досягнення цілей**

Персональна мета, її сутність та завдання для діяльності. Вимоги до формулювання мети. Метод SMART як спосіб встановлення цілей, що дозволяє сформулювати реалістичну та вимірну мету, визначити терміни та необхідні ресурси для її досягнення. Самоорганізаційні технології: самоосвіта, самовиховання, ресурс-менеджмент.

#### *Методичні матеріали для самостійного опрацювання лекційного матеріалу*

Під час самостійного опрацювання лекційного матеріалу доцільно звернути увагу на наведені нижче аспекти, занотувавши їх до конспекту.

1. Система планування та досягнення цілей має характеризуватися через:

- сутність процесу цілепокладання та його складових – цілі та результати;
- ролі мети у стратегічному менеджменті;
- цінностях як внутрішній рушійній силі у процесі досягнення мети, що мотивує рух.

2. Формулювання мети залежить від усвідомлення:

- що є основою постановки мети;
- що дає наявність мети у реалізації активності людини;
- що фіксують цілі розвитку;
- як розрізняти бажання, мрії та цілі;
- які вимоги пред'являються до формулювання мети;

- за якими ознаками визначається досягнення мети;
- що відображає результат;
- що таке SMART-мети;
- що визначає послідовність етапів отримання наміченого результату.

3. *Порівняльна характеристика самоорганізаційних технологій має починатися з їх визначення.*

Самоосвіта – це самоорганізаційна технологія, в основі якої лежить добровільний та усвідомлений процес пізнавальної діяльності, що відбувається за індивідуальним бажанням і мотивується особистими потребами.

Самовиховання – це систематична, цілеспрямована та послідовна діяльність, що орієнтована не тільки на формування та вдосконалення у особистості позитивних якостей, а і подолання негативних.

Ресурс-менеджмент – самоорганізація особистих цінностей, метою якої є вміння особистості виявляти компетентність у саморозвитку.

#### *Запитання та завдання до практичного заняття*

1. Розкрийте сутність та особливості методу SMART.
2. Зробіть порівняльний аналіз самоорганізаційних технологій (самоосвіта, самовиховання, ресурс-менеджмент) з точки зору науковців.
3. Визначте напрями особистісного розвитку. Спираючись на зміст матеріалів до теми «Система планування та досягнення цілей», продумуйте основні напрями особистісного розвитку на період поточного семестру навчання в університеті на кафедрі соціальної роботи.
  - Розвиток яких якостей та здібностей (специфічних) є актуальним з точки зору перетворення вас на людину, яка зможе отримати бажаний результат – стати у майбутньому фахівцем із соціальної роботи?
  - Які «універсальні» (що не мають відношення до майбутньої професії) знання та вміння допоможуть вам отримати бажаний результат?

Заповніть таблицю:

№	Напрями	Якості та здібності
1	Особистісний розвиток, що пов'язаний з майбутньою професією	
2	Особистісний розвиток, що не пов'язаний з майбутньою професією	

## **Тема 2. Методи самоменеджменту як мистецтво управляти власним життям і часом**

Лайф-менеджмент як сучасна технологія управління власним життям. Сутність, мета та завдання. Принципи лайф-менеджменту за Т. Роббінс. Тайм-менеджмент як інструмент управління часом. Характеристики об'єктивного та суб'єктивного часу. Методики обліку та управління часом.

*Методичні матеріали для самостійного опрацювання  
лекційного матеріалу*

Під час самостійного опрацювання лекційного матеріалу доцільно звернути увагу на наведені нижче аспекти, занотувавши їх до конспекту.

1. *Лайф-менеджмент* як сучасна система технологій управління власним життям має розкриватися завдяки наявності цілей та завдань, фінансів і часу, емоцій та особливостей здоров'ям, комунікацій та відносин та ін.

Мета лайф-менеджменту – сформувати у особистості компетенції, що пов'язані з ефективним управлінням власними ресурсами та організацією своєї життєдіяльності шляхом чіткого розпланування вільного й робочого часу.

Завдання лайф-менеджменту – визначення людиною власних життєвих цінностей та орієнтирів в особистому житті, в роботі та особистому розвитку.

2. *Принципи управління життям для досягнення успіху за Т. Роббінс:*

- find purpose (знайти свою мету);
- rely chunking (фрагментувати завдання);
- no extra time (не витрачайте додатковий час);
- spend time on relationships (приділяйте час відносинам);
- learn how to communicate better (навчіться краще спілкуватися).

3. *Тайм-менеджмент* – система, яка характеризується послідовним та цілеспрямованим застосуванням випробуваних методів роботи в повсякденній практиці особистості для оптимального та змістовного використання ним власного часу. Автор концепції Л. Зайверт.

Мета тайм-менеджменту – сформувати у особистості здатність визначати пріоритетні справи та оптимально розподіляти час.

Лайф-менеджмент і тайм-менеджмент взаємопов'язані як стратегічне і операційне самоуправління. Перший – це вибір стратегії життя, другий – інструмент для управління часом як важливим життєвим ресурсом.

4. *Методики обліку та управління часом пов'язані з існуючими типами часу.*

Об'єктивний (зовнішній) тип часу – загальний для людства в цілому (секунда, хвилина, година, доба, рік та інше. Оскільки виступає фізичною реальністю, то піддається виміру, але не піддається контролю.

Суб'єктивний (внутрішній) тип часу – індивідуальний для кожної особистості. Оскільки пов'язан з відчуттям часу, то не піддається виміру, але піддається контролю.

Серед методик обліку часу науковці виділяють: картку щоденного обліку часу О. Гастева; хронокарти П. Керженцева; АВС-хронометраж; щоденний облік часу О. Федорова (за допомогою таблиць Excel); фотографію робочого тижня; хронометраж за Г. Архангельським; журнал часу; аналіз щоденних перешкод часу.

Серед методик управління часом науковці визначають: «Матрицю пріоритетів» Д. Ейзенхауера, систему «Управління часом» Б. Франкліна, «Часовий принцип» В. Парето («правило 80/20», «золоті пропорції планування часу»), систему «АБВ-аналізу», метод «Альпи», «Інтелект-карти» Т. Б'юзена

(mind map), метод «Помідору», метод «Слона» або метод «Салямi», метод «Швейцарського сиру», метод «З'їсти жабу».

#### *Запитання та завдання до практичного заняття*

1. Зробіть порівняльний аналіз лайф-менеджменту та тайм-менеджменту.
2. Обґрунтуйте сутність методик обліку часу.
3. Визначте основні методики управління часом, що спрямовані на вирішення проблем шляхом ефективного та розумного управління власним часом. Заповніть таблицю «Сутність методик управління часом»:

Методика	Сутність
1	2

### **Тема 3. Управління ресурсом активності та працездатності**

Визначення поняття «ресурс активності» та «ресурс працездатності». Види та типи активності. Чинники працездатності. Методи управління ресурсом активності та ресурсом працездатності. Самоорганізація особистості в стресовому стані. Стрес-менеджмент. Методи зниження рівня стресу та попередження емоційного вигорання.

#### *Методичні матеріали для самостійного опрацювання лекційного матеріалу*

Під час самостійного опанування лекційного матеріалу доцільно звернути увагу на наведені нижче аспекти, занотувавши їх до конспекту.

1. *Активність особистості*, у науковому світі визначається як особливий вид діяльності, що характеризується ініціативністю, цілеспрямованістю, наявністю мотивації та усвідомленості, володінням способами та прийомами дій, емоційністю.

До видів активності особистості відносять: моральну, ідеологічну, фізичну та емоційно-психологічну.

Ресурс активності – сукупність індивідуальних особливостей особистості та наявність зовнішніх умов, що сприяють виробленню суспільно значущих змін в світі шляхом присвоєння багатств матеріальної і духовної культури.

Ресурс працездатності – сукупність функціональних можливостей організму людини, які необхідні для виконання конкретних дій.

Чинники працездатності: анатомо-фізіологічний та психологічний стан здоров'я; співвідношення м'язової сили з витривалістю; розвинутість психічних функцій; біоенергетичні особливості та резерви організму, властивості нервової системи (сила, рухливість, врівноваженість).

Методи зняття психологічної напруги: релаксація, концентрація, аутотренінг, медитація, копінг.

2. *Стрес* – явище фізіологічного і/або психологічного напруження, що є результатом впливу стресорів, які порушили рівновагу.

Чинники виникнення стресу: високий рівень досягнень (прагнення до досягнення мети, наявність кількох цілей, важке навантаження); заздрість; втрата близьких або цінностей; очікування загрози; підозрілість; постійне перебування в ризикованих ситуаціях; песимізм; злість і конфліктність; швидкий ритм життя або його різка зміна; хвороби; стрес від поразки, провалу, краху.

Стрес-менеджмент – інструмент ефективної дії, спрямованої на послаблення стресової реакції і на швидке досягнення рівноваги.

Основні стратегії стрес-менеджменту: дистанціювання від проблеми; зміна проблеми; усвідомлення наявності проблеми.

Як діяти під час виникнення стресу?

1. Нейтралізувати надлишок негативних емоцій.
2. Провести аутотренінг задля формування впевненості в собі.
3. Визначити стресор давши відповіді на запитання: «Що слід усвідомити та з чим необхідно примиритися?», «Що позитивного можна знайти у цій ситуації?», «Що в моїх силах змінити у цій ситуації?»).
4. Знайти ресурси, виявивши ті, які вже є та ті, які потрібно добути.
5. Скласти план на найближчий час.
6. Почати виконувати розроблений план.

Які слід застосувати методи для нейтралізації стресу?

- психологічні (медитація, аутотренінг, раціональна терапія);
- фізичні (масаж, фізичні вправи);
- фізіологічні (баня, загартовування, водні процедури);
- біохімічні (фармакотерапія, фітотерапія).

3. *Професійне (емоційне) вигоряння* – синдром, який є результатом хронічного стресу та виснаження особистісних і емоційно-енергетичних ресурсів працюючої особистості.

До симптом професійного вигоряння відносять: фізичні, емоційні, інтелектуальні, соціальні, поведінкові.

Що треба робити, щоб запобігти виникненню професійного вигоряння?

1. Цінувати себе та турбуватися про своє здоров'я.
2. Трансформувати негативні переконання, почуття відчаю, втрату сенсу та безнадійність.
3. Постійно підвищувати рівень професійної майстерності.

*Запитання та завдання до практичного заняття*

1. Зробити порівняльний аналіз понять «ресурс активності» й «ресурс працездатності». Обґрунтувати їх місце в житті сучасної людини.

2. Які помилки мислення стимулюють появу стресу? Обґрунтуйте відповідь.

3. З метою формування навичок і вмінь щодо управління ресурсом власної активності та працездатності визначте власний хронотип на основі тесту Хорна-Остберга [8, с.75-80]. Роботу виконати письмово у робочому зошиті.

#### Тема 4. Техніки ухвалення рішень та розміщення пріоритетів

Модель логічних рівнів Р. Ділтса. Структура піраміди Б. Франкліна. Імпресіо-менеджмент як механізм впливу на оточуючих. Сутність теорії «п'яти хвилин». Матриця Ейзенхауера як інструмент розстановки пріоритетів. «Квадрат Декарта» як техніка для ухвалення рішень.

##### *Методичні матеріали для самостійного опрацювання лекційного матеріалу*

Під час самостійного опрацювання лекційного матеріалу доцільно звернути увагу на наведені нижче аспекти, занотувавши їх до конспекту.

1. *Піраміда Р. Ділтса (Модель логічних рівнів Р. Ділтса чи техніка неврологічних рівнів)* – це концепція, яка допомагає зрозуміти сенс дій людини на різних рівнях.

Рівні Піраміди Р. Ділтса: оточення, поведінка, здатності, віра, ідентичність, місія.

Мета Піраміди – дослідити конкретне завдання або ціль за допомогою поступового переходу від рівня повсякденного життя до рівня, де людина повністю осмислює свою місію та призначення.

Цінність ментальної моделі Р. Ділтса в тому, що кожен її рівень веде до розкриття причинно-наслідкової закономірності.

2. *Піраміда Б. Франкліна* – система планування та досягнення короткострокових та довгострокових цілей.

Піраміда є своєрідним деревом цілей, що складається з 6 основних блоків (ступенів):

1. Життєві цінності («для чого я живу?», «яка мета мого життя?», «який слід хочу залишити після себе?», «що є для мене найважливішим у житті?»).
2. Глобальна ціль (максимальні здобутки, які особистість хотіла б реалізувати).
3. Генеральний план досягнення мети (будується з глобальної мети і включає ряд етапів, проходячи які особистість буде поступово наближатися до поставленої мети).
4. Довгостроковий план (планування на певний час вперед, коли чітко розраховуються всі заплановані дії, визначаються терміни їх виконання).
5. Короткостроковий план (складається на кілька тижнів чи місяців і виступає етапом реалізації кожного конкретного пункту довгострокового плану).
6. План на день (зазначаються дії, які необхідно виконувати протягом дня).

3. *Імпресіо-менеджмент* – це техніка, яка пов'язана з цілеспрямованим (свідомо чи несвідомо) впливом на уявлення інших людей про індивіда, об'єкт чи подію, шляхом регулювання та контролю інформації в соціальній взаємодії.

В основі імпресіо-менеджменту лежить вербальна та невербальна самопрезентаційна поведінка.

Самопрезентація – процес формування людиною власного образу у соціальному світі, що характеризується свідомістю і спрямованістю створення у оточуючих певного враження про нього.

Цілі впливу визначають механізми побудови самопрезентації. Щоб продуктивно провести самопрезентацію, особистість має чітко розміти:

- з ким планується спілкування;
- чого чекає опонент від цього спілкування;
- що можна запропонувати опоненту;
- хто основний конкурент особистості.

Правила успішної презентації:

1. Привернути увагу.
2. Представити необхідну інформацію (чітко, коротко, ясно).
3. Спілкуватися зі співрозмовником або аудиторією.
4. Бути собою.
5. Репетирувати заздалегідь.

4. *Матриця Ейзенхауера* – модель для визначення пріоритетів. Сенс матриці Ейзенхауера полягає в оцінці конкретного завдання по параметрам важливості/терміновості та сортуванні списку справ за цим принципом. На практиці Матриця використовується у двох варіантах: планування та оцінки особистої ефективності.

Структура Матриці складається з чотирьох блоків:

- Блок А – важливі термінові справи;
- Блок В – важливі, але не термінові справи;
- Блок С – не важливі, але термінові справи;
- Блок D – важливі та не термінові справи.

«*Квадрат Декарта*» – техніка прийняття рішень, що вимагає невеликої кількості часу та дозволяє скоротити найменш значущі критерії вибору, відсіяти їх на догоду найперспективнішим.

В основі техніки «Квадрат Декарта» лежать чотири пункти спостереження за проблемою, які дозволяють її розглянути з різних сторін та отримати про неї найоб'єктивніше уявлення. Під час роботи над Технікою потрібно максимально детально та чесно відповісти на 4 головні питання та занести їх у таблицю (квадрат):

- Що буде, якщо це станеться?
- Що буде, якщо це не станеться?
- Чого не буде, якщо це станеться?
- Чого не буде, якщо це не станеться?

Так як під час роботи над Технікою особистість заповнює таблицю для себе, то варто писати не лише «голі» факти та цифри, але й власні сумніви та бажання.

*Запитання та завдання до практичного заняття:*

1. Обґрунтуйте значення технік ухвалення рішень та розміщення пріоритетів у процесі самоорганізації здобувача закладу вищої освіти.



2. Визначте важливі для вас справи і застосовуючи техніку «Матриця Ейзенхауера» розмістіть їх за пріоритетністю. Завдання виконати письмово у робочому зошиті та підготуватися до обговорення на практичному занятті.

## **ВКАЗІВКИ ДО ВИКОНАННЯ КОНТРОЛЬНОЇ МОДУЛЬНОЇ РОБОТИ**

Контрольна модульна робота є самостійною роботою студентів денної форми навчання, метою якої виступає поглиблення та засвоєння знань з дисципліни «Самоорганізація особистості».

• *Структура і зміст контрольної модульної роботи* визначаються програмою курсу, що зумовлює таку послідовність роботи:

1) ознайомлення та усвідомлення наданого для практичного виконання матеріалу (вправ);

2) написання та оформлення роботи.

При написанні роботи та її оформленні варто керуватися такими вимогами:

- обов'язкова наявність ТИТУЛЬНОГО АРКУШУ, ЗМІСТУ та ВИСНОВКІВ;
- роботу виконувати в електронному вигляді (окремим файлом – документом);
- звіт за кожною вправою надавати відповідно до його вимог (з обґрунтуванням та поясненнями);
- виконану роботу надіслати на електронну скриньку викладача не менш ніж за два тижні до її захисту.

• *Вимоги до оформлення контрольної роботи:*

- Формат тексту: Microsoft Word (\*.doc, \*.docx).
- Орієнтація: книжкова.
- Нумерація сторінок: у верхньому правому куті, починаючи з другої сторінки.
- Поля (верхнє, нижнє, лівє, правє): 2 см.
- Шрифт: Times New Roman, розмір (кегель) – 14.
- Міжрядковий інтервал: полуторний.
- Абзацний відступ – 1 см, вирівнювання по ширині.

• В *Основному тексті* необхідно виділяти усі вправи.

### **Контрольна робота на тему «Цілеутворення й життєві пріоритети»**

#### ***Вправа 1. «Дерево цілей»***

1. Для того щоб примусити теоретичні знання «працювати», необхідно «прикріплювати» їх до конкретних субстанцій. У даному випадку Вам слід асоціювати дерево цілей особисто з собою. Якщо у Вас є чітко сформульована генеральна мета – візьміть її за основу побудови. Якщо така відсутня, перерахуйте 5-7 цілей високого порядку і сконструюйте їм «надбудову» – формальну генеральну мету, наприклад, «задоволення навчанням» (мета 0 рівня).

2. Декомпозиуйте «великі» цілі (I рівня) в 2-4 цілі II рівня.

3. Привласніть цілям кожного рівня свій колір. Виділіть їх маркерами.



6. Підсумуйте результати та зробіть висновки з зазначеної вправи щодо вірогідності досягнення кожної з визначених вище цілей. Заповніть таблицю 3:

Таблиця 3

№ з/п	Висновки до «відповідності цілей і дій»
1	
2	
3	

### Вправа 3. «Успіх по Еймену»

*Мета:* сформувати свідоме ставлення до того, що означає поняття успіху.

*Хід роботи:* Дати відповіді на питання в тій послідовності, у якій вони наведені.

#### Форма звітності

*1 етап.* Оцінити наведені нижче десять понять із погляду їхньої важливості для Вас (I – найбільш важливе, 10 – найменш важливе). Далі записати ці поняття в послідовності від I до 10, тобто в порядку убутання їх значимості (ранжирувати).

№ з/п	Поняття	Оцінка
1	Здоровий глузд	
2	Гроші	
3	Особисті відносини	
4	Популярність	
5	Особисті досягнення	
6	Спадщина	
7	Чесність	
8	Віра в себе	
9	Віра у Вищі Сили	
10	Думка оточення про Вас	

*2 етап.* Виходячи з того, як Ви відповіли на пункт 1, запишіть, що Ви робите, щоб розвинути перші п'ять понять. Успіх – це процес. Що Ви робите, щоб його прискорити? Заповніть таблицю:

№ з/п	Дії для прискорення успіху
1	
2	
3	
4	
5	

*3 етап.* Уявіть собі, що Ви читаєте власну біографію. Виділіть головні події у своєму житті (до 10 подій). Відзначте те, що зіграло для Вас вирішальну роль. Що з того, що сталося має для Вас неперевершену цінність? Заповніть таблицю:

№ з/п	Головна подія в житті
1	
2	
3	
...	

*4 етап.* Чи приділяєте Ви досить часу людям і речам, які значать для Вас дуже багато? Чи не доводиться Вам приділяти більшу частину часу й енергії тому, що, навпаки, не має для Вас першорядного значення? Заповніть таблицю:

№ з/п	Що немає першорядного значення
1	
2	
3	
...	

*5 етап.* У якій віковій групі Ви перебуваєте (юність, середній вік)? Наскільки змінювалися Ваші цілі й ціннісні установки при переході з однієї вікової групи в іншу? Наскільки вони, на Вашу думку, можуть змінитися протягом найближчих десяти років? Заповніть таблицю:

№ з/п	Цілі й ціннісні установки (у попередні роки)	Цілі й ціннісні установки (зараз та через 5-10 років)
1		
2		
3		
...		
n		

*6 етап.* Згадайте історію Вашого емоційного розвитку в дитинстві. Наскільки, на Вашу думку, ці зміни сприяли або заважали просуванню до успіху? Як конкретно це відбилося на перемогах і поразках? Наведіть приклади. Заповніть таблицю:

№ з/п	Приклад події	Відбиток на перемогах / поразках
1		
2		
...		

*7 етап.* Назвіть п'ять осіб, які викликають у Вас замилювання й бажання наслідувати. Опишіть, що саме Вас в них приваблює, які якості хотілося б Вам перейняти. Заповніть таблицю:

№ з/п	Особа	Що приваблює?
1		
2		
3		
4		
5		

*8 етап.* Назвіть п'ять осіб, які, навпаки, не викликають у Вас ніяких позитивних емоцій. Поясніть, що саме в них Вас відштовхує. Будьте конкретні. Заповніть таблицю:

№ з/п	Особа	Що відштовхує?
1		
2		
3		
4		
5		

*9 етап.* Наведіть п'ять прикладів того, як Ви перенесли відчуття поразки. Як Вам здається, що Вас очікує в майбутньому – повторення успіху або нові поразки? Заповніть таблицю:

№ з/п	Приклад відчуття поразки	Очікування в майбутньому
1		
2		
3		
4		
5		

*10 етап.* Наведіть п'ять прикладів того, як Ви відчули перемоги. Докладніше опишіть ці ситуації. Заповніть таблицю:

№ з/п	Приклад відчуття перемоги	Описування ситуації перемоги
1		
2		
...		

*11 етап.* У Вашому житті є три головні сфери:

- а) *сфера відносин* (із дружиною, чоловіком чи коханою людиною, з дітьми, батьками, друзями);
- б) *навчання/фінанси* (Ваша майбутня професія, університет, фінансовий стан і тощо);
- в) *приватна сфера* (фізичне й душевне здоров'я, духовні інтереси, інтелектуальна сфера та ін.).

Наскільки важлива кожна із цих сфер для Вас? Оцініть важливість кожної з них за десятибальною шкалою (10 балів для тієї сфери, що поглинає всі Ваші сили й енергію, 1 бал для сфери, що Вас практично не цікавить).

*Сфера відносин* \_\_\_\_\_

*Навчання/фінанси* \_\_\_\_\_

*Приватна сфера* \_\_\_\_\_

Скільки часу приділяєте Ви кожній із цих сфер? Чи відповідає це важливості кожної з них для Вас? Відповідь поясніть та обґрунтуйте.

*12 етап.* Виходячи з раніше даних Вами відповідей спробуйте вказати для кожної із цих сфер Ваші цілі, які Ви хотіли б здійснити протягом року, п'яти, десяти років. Цілі повинні мати позитивний характер і бути конкретно сформульовані. Спробуйте докладніше розповісти про те, що собою являє кожна із цих цілей.

а) *Сфера відносин* – укажіть, що Ви хотіли б одержати від тих або інших людей і що готові їм дати).

*Один рік:*

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

*П'ять років:*

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

*Десять років:*

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

б) *Навчання/фінанси* – вкажіть, чого саме Ви хотіли б добитися, скільки годин у день готові навчатися, яку платню одержувати, які перспективи для себе намітили.

*Один рік:*

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

*П'ять років:*

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

*Десять років:*

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

*с) Приватна сфера**Один рік:*

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

*П'ять років:*

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

*Десять років:*

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

***Вправа 4. «Односторінкове диво»***

*Мета:* сформувати свідоме ставлення до власних думок та дій, закріпити й перетворити їх в програму життєдіяльності особистості.

*Хід роботи:*

*1 етап:* Візьміть аркуш паперу. Чітко сформулюйте й запишіть Ваші основні цілі. Виходьте із трьох основних напрямів:

- a) «Сфера відносин»,
- b) «Навчання / фінанси»,
- c) «Приватна сфера».

Під рубрикою «Сфера відносин» напишіть: «кохана людина», «одногрупники», «члени родини», «друзі».

Під рубрикою «Навчання/фінанси» напишіть: «поточні справи й фінансовий стан», а також «плани на майбутнє».

Під рубрикою «Приватна сфера» опишіть Ваше фізичне й душевне самопочуття, духовні інтереси, інтелектуальні запити тощо.

Під кожною з рубрик коротко і ясно опишіть найсуттєвіше, найтипівіше для цієї сфери Вашого життя. Пишіть про те, чого б Вам хотілося досягти, не пишіть про небажані моменти. Будьте позитивні у своїх висловлюваннях, пишіть від першої особи. Пишіть із надією та впевненістю, що Ваші плани здійсняться.

Зробіть перший варіант, потім протягом кількох днів вносьте виправлення. Це сформує мотивацію до здійснення визначених планів.

*Шаблон для виконання вправи «Односторінкове диво»*

Чого ви прагнете? \_\_\_\_\_

Що ви робите для здійснення своїх планів? \_\_\_\_\_

Ваше ім'я \_\_\_\_\_

*Сфера відносин*

Кохана людина: \_\_\_\_\_

Одногрупники: \_\_\_\_\_

Родина: \_\_\_\_\_  
 Друзі: \_\_\_\_\_

Робота/фінанси

\_\_\_\_\_

Приватна сфера

Фізичний стан: \_\_\_\_\_

Емоційний стан: \_\_\_\_\_

Духовне життя: \_\_\_\_\_

Інтереси: \_\_\_\_\_

- **Зробіть висновок.**

### РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Аленсон И. Лайф-менеджмент. Искусство управлять своей жизнью. Москва: АВ Паблшинг, 2014. 50 с.

2. Бакунин М. 25 работающих техник тайм-менеджмента. URL: <https://bakunin.com/time-management-techniques> (дата звернення: 06.06.2022 р.).

3. Бьюзен Т. Интеллект-карты: полное руководство по мощному инструменту мышления / Т. Бьюзен; [пер. с англ. Ю. Константиновой]. Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2018. 268 с.

4. Высокоэффективный тайм-менеджмент по Матрице Эйзенхауэра / авт.-сост. А. Гений. Москва: Издательство АСТ, 2016. 320 с.

5. Вознюк О. В. Розвиток вітчизняної педагогічної думки: синергетичний підхід (друга половина ХХ століття). Навчально-методичний посібник / за ред. проф. П.Ю. Сауха. Житомир : Вид-во ЖДУ, 2008. 128 с.

6. Как принимать правильные решения: усовершенствованная методика Квадрат Декарта. URL: <https://tqm.com.ua/likbez/article/kvadrat-dekarta-prinyatie-resheniya> (дата звернення: 01.06.2022 р.)

7. Калинин, С. И. Тайм-менеджмент: практикум по управлению временем. СПб.: Речь, 2006. 371 с.

8. Лугова В. М., Голубев С. М. Основы самоменеджменту та лідерства: навчальний посібник. Харків: ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2019. 212 с.

9. Матриця Ейзенхауэра – принцип ефективного управління часом. *Журнал Козаку. Матеріали по психіатрії та хворобам ЦНС*. URL: <https://www.kozaky.org.ua/matricya-ejzenhauera-princip-efektivnogo-upravlinnya-chasom/> (дата звернення: 25.05.2022 р.)

10. Назаретян А. П. Универсальная перспектива творческого интеллекта в свете постнеклассической методологии, в Сб.: Вызов познанию: стратегии



развития науки в современном мире / Отв. ред. Н. К. Удумян. Москва : «Наука», 2004. 405 с.

11. Новаченко Т.В. Самоорганізація діяльності державного службовця: вітчизняний та європейський досвід : навч.-метод. матеріали; уклад. Н. В. Ясько. Київ : НАДУ, 2013. 96 с.

12. Самоменеджмент : навчальний посібник / Г. З. Леськів, Г. Я. Левків, М. М. Бліхар, В. В. Гобела, О. П. Подра, Г. В. Коваль. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 280 с.

13. Филиогло Л. Д., Нюренберг В. В. Основы самоорганизации: учеб.-метод. пособие. Тольятти : Изд-во ТГУ, 2013. 234 с.

14. Чхеайло І. І., Чхеайло А. А. Лайф-менеджмент як стратегія самоорганізації здобувачів вищої освіти/ Вісник ХНАДУ, вип. 87, 2019. Харків. С.143-148.

15. Юринець З. В., Макара О. В. Самоменеджмент : навч. посібник. Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2014. 272 с.

16. Bailey C. Hyperfocus: How to Be More Productive in a World of Distraction. London: Penguin, 2018. 256 p.

17. Duhigg Ch. Smarter Faster Better: The Secrets of Being Productive in Life and Business. New York: Random House, 2016. 304 p.