

Міністерство освіти і науки України
Національний університет водного господарства та
природокористування
Кафедра трудових ресурсів та підприємництва

07/04-199М

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ
до практичних занять та виконання самостійної роботи
з навчальної дисципліни «Мистецтво саморозвитку»
для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського)
та другого (магістерського) рівнів всіх освітньо-професійних
програм спеціальностей НУВГП
денної та заочної форм навчання

Схвалено
науково-методичною
радою НУВГП
Протокол № 1 від 28.01.2026 р.

Рівне – 2026

Методичні рекомендації до практичних занять та виконання самостійної роботи з навчальної дисципліни «Мистецтво саморозвитку» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) та другого (магістерського) рівнів всіх освітньо-професійних програм спеціальностей НУВГП денної та заочної форм навчання [Електронне видання] / Олійник О. О. – Рівне : НУВГП, 2026. – 23 с.

Укладач: Олійник О. О., к.е.н., доцент, доцент кафедри трудових ресурсів і підприємництва.

Відповідальний за випуск: Міщук Г. Ю., д.е.н., професор, завідувач кафедри трудових ресурсів і підприємництва.

Вчений секретар науково-методичної ради Костюкова Т. А.

© О. О. Олійник, 2026
© НУВГП, 2026

ПЕРЕДМОВА

Професійний та особистий успіх сучасної людини значною мірою залежить від її здатності до постійного самовдосконалення, ефективного управління часом, розвитку емоційного інтелекту та навичок самоменеджменту. В умовах швидких змін у професійному та соціальному середовищі ці компетентності стають ключовими для адаптації, стійкості, підвищення продуктивності та досягнення балансу між особистим і професійним життям.

Мета вивчення навчальної дисципліни «Мистецтво саморозвитку» полягає у формуванні у здобувачів вищої освіти цілісного підходу до особистісного зростання, розвитку емоційного інтелекту, ефективного управління часом, навичок самоменеджменту та самодисципліни, а також здатності до усвідомленого планування та реалізації власного розвитку.

Предметом навчальної дисципліни «Мистецтво саморозвитку» є діяльність у сфері саморозвитку та самоменеджменту, закономірності формування особистісних компетенцій, методи та інструменти критичного мислення, самоосвіти, управління часом, емоційної регуляції та балансу між особистим і професійним життям.

ТЕМАТИКА ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

Змістовий модуль 1. «Теоретико-методологічні основи саморозвитку»

Практичне заняття № 1. Саморозвиток як наукова та прикладна категорія.

Питання для обговорення

1. Саморозвиток як процес та як компетентність.
2. Концептуальні підходи до інтерпретації саморозвитку.
3. Саморозвиток у структурі сучасних компетентностей.
4. Чинники та бар'єри ефективного саморозвитку.

Тестові завдання для самоконтролю

1. Який підхід трактує саморозвиток як самоактуалізацію, розкриття потенціалу та життя у згоді з цінностями?

- А) екзистенційний;
- Б) діяльнісний (компетентнісний);
- В) гуманістичний;
- Г) соціально-когнітивний;
- Д) когнітивно-поведінковий.

2. Який підхід найбільше пов'язує саморозвиток із практикою, тренуванням і вимірюваним прогресом у навчанні?

- А) гуманістичний;
- Б) діяльнісний (компетентнісний);
- В) екзистенційний;
- Г) позитивна психологія;
- Д) андрагогічний.

3. До якої категорії належить бар'єр «нестача сну»?

- А) психологічні;
- Б) соціальні;
- В) бар'єри середовища;
- Г) ресурсні;
- Д) організаційно-правові.

4. Який із наведених бар'єрів є психологічним?

- А) шум на робочому місці;
- Б) страх помилки;
- В) відсутність робочого місця;
- Г) хаотичний графік роботи;
- Д) повідомлення в соціальних мережах.

5. Який із наведених прикладів є внутрішнім чинником саморозвитку?

- А) підтримка ментора;
- Б) доступ до онлайн-курсів;
- В) чітка внутрішня мотивація та цінності;
- Г) дружнє навчальне середовище;
- Д) вимоги роботодавця до підвищення кваліфікації.

Питання для контролю рівня знань

1. Поясніть різницю між саморозвитком як процесом і саморозвитком як компетентністю.

2. Які підходи до розуміння саморозвитку Ви знаєте? Назвіть та охарактеризуйте основні з них.

3. Яким чином різні підходи впливають на вибір методів саморозвитку?

4. Які компетентності є основою для саморозвитку? Обґрунтуйте відповідь.

5. Які бар'єри ефективного саморозвитку є найбільш поширеними в сучасному світі?

6. Як мотивація впливає на саморозвиток?

Завдання для розв'язку

1. Здійсніть порівняльний аналіз концептуальних підходів до інтерпретації саморозвитку за такими критеріями:

- фокус підходу;
- трактування саморозвитку відповідно до даного підходу;
- роль людини, її відповідальність;
- сильні сторони;
- обмеження використання або ризику;
- способи оцінювання результатів.

Наведіть приклади доцільності застосування кожного з підходів в професійному або особистому житті.

2. Оберіть реальну проблемну ситуацію, яка часто повторюється та заважає Вашому розвитку. Сформулюйте її одним реченням у формі: «Я хочу ____, але ____, тому що ____». Визначте бар'єри, які заважають Вашому саморозвитку в обраній ситуації та запропонуйте інструменти для їхнього подолання.

Категорія бар'єрів	Бар'єр	Як проявляється	Інструмент подолання
Ресурсні			
Психологічні			

Бар'єри середовища, організаційні			
Соціальні			

Практичне заняття № 2. Методологічні засади процесу саморозвитку.

Питання для обговорення

1. Саморозвиток як керований процес.
2. Процес саморозвитку: планування, реалізація, оцінювання результативності.
3. Принципи саморозвитку.

Тестові завдання для самоконтролю

1. Який етап процесу саморозвитку передбачає визначення поточного рівня, ресурсів і бар'єрів?

- А) реалізація;
- Б) діагностика старту;
- В) корекція плану;
- Г) закріплення результату;
- Д) моніторинг.

2. Що є основною функцією моніторингу у саморозвитку?

- А) замінити виконання плану роздумами;
- Б) фіксувати прогрес і відхилення задля вчасного коригування дій;
- В) підвищити самооцінку без змін у поведінці;
- Г) ускладнити процес контролем;
- Д) довести план до ідеалу на старті.

3. Який принцип саморозвитку передбачає регулярність і підтримку розвитку в часі?

- А) принцип індивідуалізації;
- Б) принцип безперервності;
- В) принцип системності;
- Г) принцип гнучкості;
- Д) принцип варіативності.

4. Який принцип передбачає вибір методів і темпу розвитку відповідно до можливостей та досвіду особистості?

- А) принцип універсальності;
- Б) принцип індивідуалізації;
- В) принцип стандартизації;

Г) принцип безперервності;

Д) принцип системності.

5. Принцип гнучкості (адаптивності) передбачає:

А) зміну способів і темпу роботи залежно від результатів і поточних обмежень;

Б) повну зміну цілей щоразу, коли з'являються труднощі;

В) фіксацію плану «раз і назавжди», аби не втрачати дисципліну;

Г) виконання лише приємних завдань;

Д) орієнтацію тільки на зовнішній контроль.

Питання для контролю рівня знань

1. Які ознаки відрізняють керований саморозвиток від спонтанного?

2. Охарактеризуйте основні етапи процесу саморозвитку.

3. Яке значення має самооцінка в процесі саморозвитку?

4. Які принципи саморозвитку Ви вважаєте основними в сучасному світі?

5. Поясніть сутність реалізації принципу системності на прикладі конкретної цілі.

6. Яким чином принцип індивідуалізації пов'язаний із вибором методів саморозвитку?

Завдання для розв'язку

1. Оберіть одну компетентність (або конкретне вміння), яке потребує розвитку у Вашій навчальній чи професійній діяльності або особистому житті (академічне письмо, публічний виступ, управління часом, саморегуляція стресу тощо). Сформууйте процес розвитку цієї компетентності за основними етапами. Деталізуйте реалізацію кожного етапу.

Етап	Зміст діяльності	Інструментарій
Діагностика старту («точка А»)	Оцінювання поточного рівня і контексту (умови, ресурси, бар'єри)	
Ціль і критерії результату	Формулювання SMART-цілі та критеріїв «виконано, успішно»	
Проектування програми (план)	Планування реалізації практики на визначений термін (частота, тривалість, ресурси)	

Підготовка середовища	Усунення бар'єрів, створення умов для виконання	
Реалізація практики	Безпосереднє виконання запланованих дій	
Моніторинг і самоконтроль	Фіксація виконання і прогресу, виявлення відхилення	
Зворотний зв'язок	Отримання зворотного зв'язку від викладача, наставника, коуча або порівняння з еталоном	
Оцінювання результативності	Порівняння «до та після»	
Корекція плану	Внесення певних змін на основі результатів оцінювання результативності	
Закріплення	Формування стійкої поведінки (звички)	
Рефлексія	Аналіз отриманого досвіду та застосування компетентності (навички) в інших ситуаціях	

2. Оберіть власну ціль саморозвитку, яку Ви намагались реалізувати в минулому. Опишіть її:

- що саме Ви намагались робити;
- що вдалось зробити;
- що не вдалось зробити;
- які умови або обмеження вплинули.

Проаналізуйте, яких принципів саморозвитку Ви дотримувались, а які порушували. Яким чином можна покращити дотримання принципів?

Принцип	Дотримання	Порушення	Шляхи покращення
Системність			
Безперервність			
Реалістичність			
Індивідуалізація			

Рефлексивність			
Гнучкість			

Практичне заняття № 3. Психологічні механізми саморозвитку.

Питання для обговорення

1. Емоційний інтелект як ресурс саморозвитку.
2. Емоційна саморегуляція у процесі саморозвитку.
3. Критичне мислення як когнітивний механізм саморозвитку.
4. Поведінкові механізми підтримки саморозвитку.

Тестові завдання для самоконтролю

1. Емоційний інтелект у контексті саморозвитку – це насамперед:

- А) вміння приховувати емоції;
- Б) здатність розпізнавати, розуміти та керувати емоціями;
- В) високий рівень інтелекту (IQ);
- Г) схильність до позитивного мислення;
- Д) відсутність стресу.

2. Що найчастіше відносять до базових компонентів емоційного інтелекту?

- А) самосвідомість, саморегуляцію, емпатію;
- Б) пам'ять, увагу, уяву, мислення;
- В) темперамент, характер, здібності;
- Г) мотивацію, волю, інтуїцію, креативність;
- Д) лідерство, харизму, вплив.

3. Що з наведеного є прикладом когнітивного викривлення «чорно-біле мислення»?

- А) «Я зробив(ла) частину завдання – це прогрес»;
- Б) «Або ідеально, або провал»;
- В) «Якщо я так відчуваю – значить так і є»;
- Г) «Один випадок – це вже правило»;
- Д) «Я зменшу план у день низького ресурсу».

4. Високий рівень стресу найчастіше знижує результативність саморозвитку через:

- А) зниження інтересу до діяльності;
- Б) зменшення когнітивних ресурсів;
- В) втрату соціальної підтримки;
- Г) зростання потреби в новизні;
- Д) підвищення самооцінки.

5. Яка стратегія найкраще підтримує регулярність практики при низькому ресурсі?

А) компенсувати пропуски подвоєними навантаженнями;

Б) перейти на мінімальний стандарт виконання, але зберегти ритм;

В) зробити перерву без плану повернення;

Г) змінити ціль на простішу;

Д) відмовитися від оцінювання.

Питання для контролю рівня знань

1. Поясніть зміст поняття «емоційний інтелект».

2. Які навички емоційного інтелекту є критично важливими для навчання і професійного розвитку?

3. Що таке емоційна саморегуляція і чому вона важлива для саморозвитку?

4. Як пов'язані саморегуляція, відновлення і стабільність виконання запланованих завдань?

5. Які когнітивні викривлення можуть знижувати якість рішень у саморозвитку?

6. Які поведінкові стратегії підтримують регулярність саморозвитку?

Завдання для розв'язку

1. Оцініть, як часто Ви переживали кожную емоцію або стан протягом останнього тижня: 0 – не було; 1 – рідко; 2 – час від часу (періодично); 3 – часто (щодня).

Емоція або стан	Частота	Що спонукало виникнення	Типова реакція (поведінка)
Натхнення			
Задоволення			
Гордість			
Вдячність			
Спокій			
Впевненість			
Рішучість			
Інтерес			
Роздратування			
Злість			
Сором			
Провина			

Розчарування			
Апатія			
Втома			
Нудьга			

Запропонуйте способи саморегуляції для позитивних та негативних емоційних станів з найбільшою частотою виникнення.

2. Оберіть одну проблему саморозвитку і сформулюйте запит до ChatGPT: «Я хочу покращити, розвинути, удосконалити, впровадити _____ (вміння, звичку) протягом ____ днів. Запропонуй 7 конкретних кроків, які можна виконувати щодня впродовж _____. Додай способи вимірювання прогресу».

З відповіді ChatGPT оберіть 5 порад, які на Вашу думку є найбільш ефективними, запишіть їх в таблицю та критично оцініть можливість використання із посиланням на вже наявний досвід або дослідження.

Порада	Пояснення ефективності	Аргументи (докази) на користь	Застереження (умови, ризики)	Доцільність застосування
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				

Змістовий модуль 2. «Практичні інструменти та навички саморозвитку»

Практичне заняття № 4. Методи та інструменти саморозвитку.

Питання для обговорення

1. Рефлексивні інструменти саморозвитку: самопізнання та AI-підтримка.
2. Когнітивні моделі мислення та прийняття рішень.
3. Коучингові технології та симуляційні методи розвитку навичок.
4. Оцінювання прогресу в саморозвитку.

Тестові завдання для самоконтролю

1. Рефлексія як інструмент саморозвитку найбільш коректно

визначається як:

А) оцінка себе за результатом (добре чи погано);

Б) аналіз досвіду з виокремленням причин, висновків і корекцій дій;

В) фіксація подій дня без інтерпретації;

Г) самокритика для підвищення вимог;

Д) емоційне розвантаження через опис переживань.

2. Оцінювання «до та після» методично передбачає:

А) оцінку після завершення без фіксації старту;

Б) наявність базової лінії (точки А), критеріїв і повторного вимірювання за тими самими умовами;

В) порівняння з еталоном;

Г) оцінку настрою на початку і в кінці;

Д) зміну критеріїв у процесі для покращення кінцевого результату.

3. Яка умова найбільше підвищує навчальну ефективність симуляції?

А) максимальна складність сценарію;

Б) наявність критеріїв якості виконання;

В) довга тривалість сесії;

Г) випадкова зміна правил;

Д) змагання будь-якою ціною.

4. Коучинг у саморозвитку найточніше описується як:

А) передача готових рішень і порад від експерта;

Б) фасилітація постановки цілі та пошуку рішень через питання;

В) оцінювання досягнень за стандартом;

Г) психологічне консультування у складних станах;

Д) контроль дисципліни зовнішнім експертом.

5. Яке викривлення найкраще описує ситуацію: «Я пропустив(ла) один день – значить, я не здатний(а) до системності»?

А) підтверджувальне упередження;

Б) гіперузагальнення;

В) ефект якоря;

Г) помилка вижившого;

Д) ілюзія контролю.

Питання для контролю рівня знань

1. Дайте визначення рефлексії як інструмента саморозвитку.

2. Які ризики має AI-підтримка і як їх мінімізувати?

3. Поясніть різницю між рішенням «за інтуїцією» та рішенням «за критеріями».

4. У чому полягає сутність коучингового підходу в саморозвитку?

5. За яких умов симуляція є ефективною в контексті саморозвитку?

6. Поясніть відмінність між процесними та результатними показниками оцінювання прогресу в саморозвитку.

Завдання для розв'язку

1. Оцініть переваги та недоліки використання інструментів самопізнання в саморозвитку.

Інструмент	Переваги	Недоліки або обмеження
Рефлексивний щоденник		
Колесо балансу		
SWOT-аналіз		
Карта цінностей		
Тайм-аудит		
Карта ролей		

Відповідно до результатів оцінювання, оберіть та застосуйте два інструменти самопізнання, обґрунтувавши їх доречність відповідно до Вашого запиту на саморозвиток.

2. Оберіть одну навичку або вміння, яке хочете розвивати найближчі ____ днів. Це має бути така навичка або вміння, яку реально тренувати впродовж ____ хвилин на день.

Використовуючи інструмент WOOP (mental contrasting), опишіть процес перетворення бажаного результату у реалістичний план дій через зіставлення «хочу» з типовими перешкодами та формування правил виконання у форматі «якщо–то».

W – Wish (бажання): сформулюйте бажаний результат одним реченням.

O – Outcome (результат): опишіть, як виглядатиме результат із використанням двох критеріїв:

- процесний (частота, тривалість, регулярність практики тощо);
- результатний (якість, вихідний продукт, досягнутий рівень тощо).

O – Obstacle (перешкоди): визначте реальні перешкоди (внутрішні або зовнішні), які з високою ймовірністю заважатимуть

виконанню. Перешкоди повинні бути конкретними (що саме і за яких умов виникає).

P – Plan (план): для кожної перешкоди складіть одне правило «якщо–то»:

- якщо (перешкода, тригер) – то (конкретна дія, яка повертає до виконання).

Визначте показники (метрику) на __ днів, за якими Ви перевірите ефективність плану (кількість днів виконання, тривалість виконання в день, оцінка якості «до та після» тощо).

Практичне заняття № 5. Тайм-менеджмент і самоменеджмент в сучасному середовищі.

Питання для обговорення

1. Час як управлінський ресурс.
2. Пріоритизація діяльності: критерії, методи, рішення.
3. Інструменти планування і контролю виконання.
4. Баланс сфер життя як управлінське рішення.

Тестові завдання для самоконтролю

1. Найточніше тайм-менеджмент характеризує:
 - А) збільшення кількості виконаних справ за день;
 - Б) оптимізація швидкості виконання завдань;
 - В) узгодження використання часу з цілями та пріоритетами;
 - Г) суворе дотримання розкладу без відхилень;
 - Д) максимальне планування кожної години.
2. «Альтернативна вартість часу» в практичному сенсі – це:
 - А) вартість години праці на ринку праці;
 - Б) психологічний дискомфорт від браку часу;
 - В) те, від чого доводиться відмовитись, обираючи одну дію замість іншої;
 - Г) кількість завдань, які можна виконати за годину;
 - Д) цінність відпочинку порівняно з роботою.
3. Яке формулювання найточніше відображає обмеження матриці Ейзенхауера?
 - А) вона не працює в умовах командної роботи;
 - Б) вона не враховує цінність завдання;
 - В) вона підходить для використання лише студентами;
 - Г) вона потребує цифрових інструментів;
 - Д) вона не сумісна з дедлайнами.
4. Оберіть найкраще методичне обґрунтування «буферного

часу» :

- А) «буфери часу» потрібні лише лінивим;
- Б) наявність «буферного часу» покращує дисципліну;
- В) «буферний час» компенсує варіативність тривалості завдань;
- Г) «буферний час» потрібний для виконання більшої кількості

завдань;

Д) «буферний час» замінює пріоритизацію.

5. Який інструмент найкраще підходить для виявлення «вузьких місць» у потоці завдань і перевантаження?

- А) вільний щоденник;
- Б) Kanban-дошка (To do / Doing / Done) з лімітом «Doing»;
- В) список цілей на місяць;
- Г) мотиваційний трекер настрою;
- Д) колесо балансу.

Питання для контролю рівня знань

1. Які характеристики часу як ресурсу є ключовими в самоменеджменті?

2. Які «поглиначі часу» є найбільш поширеними в сучасному інформаційному середовищі?

3. Обґрунтуйте сильні та слабкі сторони використання матриці Ейзенхауера в реальному плануванні.

4. Чим відрізняється планування «за завданнями» від планування «за часом»?

5. Які обов'язкові елементи повинен містити тижневий план, аби він був ефективним?

6. Як цінності та ролі впливають на розподіл часу між різними сферами життя?

Завдання для розв'язку

1. Сформуйте перелік 10 конкретних завдань на тиждень з різних сфер Вашого життя (навчання, робота, побут, відносини, комунікації тощо). При цьому завдання повинні бути сформульовані дієсловом та конкретним очікуваним результатом (що саме буде виконано). Використовуючи метод пріоритизації за критеріями, оцініть кожне завдання за шкалою від 1 до 3.

Вплив:

1 – незначний (не впливає на ключові результати тижня, корисно, але не принципово);

2 – середній (помітно допомагає, але не є визначальним для успіху тижня);

3 – високий (прямо визначає досягнення ключової цілі або результату тижня).

Терміновість:

1 – низький рівень (реченець далекий або відсутній, перенесення майже без наслідків);

2 – середній рівень (бажано виконати цього тижня, перенесення створить незручності);

3 – високий рівень (потрібно виконати найближчим часом або якнайшвидше, перенесення має суттєві наслідки).

Зусилля:

1 – мала ресурсомісткість (швидко і відносно легко, необхідні мінімальні ресурси);

2 – середня ресурсомісткість (потребує певного часу на виконання або концентрації, реалістично виконати в одному блоці);

3 – суттєва ресурсомісткість (значні витрати часу або енергії, складне або багатокрокове завдання).

Ризик:

1 – низький рівень (виконання під контролем, перешкоди мало ймовірні);

2 – середній рівень (можливі перешкоди, часткова залежність від інших);

3 – високий рівень (висока невизначеність, залежність від інших, ймовірний зрив виконання).

Результати оцінювання сформуєте у вигляді матриці.

Завдання	Вплив	Терміновість	Зусилля	Ризик	Сума
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					

Здійсніть ранжування завдання за підсумковим індексом пріоритетності. Визначте 5 найбільш пріоритетних завдань та сформулюйте обґрунтування для кожного із обґрунтуванням

домінуючих критеріїв.

2. Оберіть актуальні сфери Вашого життя:

- навчання;
- робота;
- здоров'я, рухова активність;
- відносини;
- соціальні зв'язки;
- побут;
- відпочинок, хобі тощо.

Розрахуйте доступний Вам вільний час поза базовими (обов'язковими) потребами та розподіліть його відповідно до Вашого рішення щодо балансу сфер життя.

Сфера	Частка часу, %	Ціль тижня	Конкретна дія	Ризик не дотримання часу	Визначення власних меж

Практичне заняття № 6. Самоосвіта та розвиток компетентностей.

Питання для обговорення

1. Самоосвіта як складова навчання впродовж життя.
2. Методи самоосвіти та управління знаннями.
3. Цифрова екосистема самоосвіти.
4. Портфоліо компетентностей: фіксація результатів і прогресу.

Тестові завдання для самоконтролю

1. Яке твердження найточніше описує роль автономності в самоосвіті дорослого?

- А) автономність означає навчатися без будь-якої допомоги;
- Б) автономність – це свобода обирати лише цікаві теми;
- В) автономність – це здатність самостійно приймати рішення і відповідати за результат;
- Г) автономність – це відмова від зовнішнього оцінювання;
- Д) автономність – це високий рівень мотивації.

2. Який приклад найточніше демонструє інтеграцію самоосвіти в професійну діяльність?

- А) читаю популярні статті задля розвитку;

- Б) інтенсивно навчаюся раз на пів року;
- В) інтегрую мікропрактику в робочі завдання;
- Г) дивлюся відео-лекції у вихідні;
- Д) обираю курси для проходження в майбутньому.

3. Який індикатор найкраще підтверджує доказовість ресурсу для самоосвіти?

- А) багато прикладів із досвіду автора;
- Б) висока популярність і гарні відгуки;
- В) можливість перевірити ключові твердження;
- Г) наявність сертифіката після проходження;
- Д) короткостроковий формат навчання.

4. Який компонент цифрової екосистеми найбільше відповідає за перетворення інформації на знання, яке можна відтворити і застосувати?

- А) джерела навчального контенту;
- Б) інструменти фіксації та структурування знань;
- В) комунікація і навчальні спільноти;
- Г) планування і трекінг навчання;
- Д) портфоліо компетентностей.

5. Який елемент екосистеми самоосвіти найбільш суттєво зменшує ризик «інфошуму» та розсіювання уваги?

- А) комунікація і навчальні спільноти;
- Б) цифрова гігієна та безпека;
- В) джерела навчального контенту;
- Г) інструменти практики;
- Д) портфоліо компетентностей.

Питання для контролю рівня знань

1. Поясніть зміст поняття «самоосвіта» та її відмінність від формального навчання?

2. Які ознаки свідчать про ефективність самоосвіти?

3. Які інструменти допомагають перетворювати інформацію на знання?

4. Які складові формують цифрову екосистему самоосвіти в сучасних умовах?

5. Назвіть та охарактеризуйте найбільш поширені ризики цифрового навчального середовища. Запропонуйте шляхи їх мінімізації.

6. Які типи доказів доцільно включати в портфоліо для підтвердження компетентності?

Завдання для розв'язку

1. Побудуйте цифрову екосистему саморозвитку відповідно до Ваших цілей з 8 обов'язкових блоків. Для кожного блоку оберіть конкретні онлайн-ресурси або платформи. Обґрунтуйте вибір.

1) Контент (структуроване навчання): Coursera, edX, Udemy, Khan Academy, Prometheus, EdEra, FutureLearn тощо.

2) Наукові та професійні першоджерела (надійність, доказовість): Google Scholar, ResearchGate, SSRN, arXiv, DOAJ, PubMed, OECD iLibrary, World Bank Open Knowledge Repository, UNdata тощо.

3) Нотатки та база знань: Notion, Obsidian, OneNote, Google Docs, Google Drive, Evernote, Padlet тощо.

4) Практика, тренажери: Duolingo (мови), Brilliant (логіка, математика, мислення), LeetCode, HackerRank (програмування), Kaggle (дані, аналітика), Quizlet (картки, терміни), Replit (практика коду), Canva (презентації) тощо.

5) Перевірка та зворотний зв'язок: Google Forms, Moodle, Quizizz, Kahoot, Grammarly, LanguageTool, Peergrade, Reddit, Stack Exchange тощо.

6) Портфоліо (докази прогресу): Google Drive (папка портфоліо), GitHub (проекти, код), LinkedIn, Behance (дизайн), Medium (тексти, статті), YouTube, Google Sites тощо.

7) Планування і трекінг навчання: Google Calendar, Todoist, TickTick, Trello, Microsoft To Do, Forest, Focus To-Do тощо.

8) AI-підтримка (без підміни мислення): ChatGPT, Perplexity, Claude, Gemini, Elicit тощо.

2. Сформуйте портфоліо Ваших компетентностей за такими складовими:

- перелік компетентностей;
- джерела формування;
- практика використання (приклад);
- докази, які підтверджують наявність;
- способи розвитку.

Практичне заняття № 7. Саморозвиток в контексті BANI/VUCA-середовища.

Питання для обговорення

1. Природа BANI/VUCA-середовища та її вплив на саморозвиток.

2. Стійкість та здатність до адаптації в умовах змін.
3. Стратегії підтримки ефективності саморозвитку в умовах стресу.

Тестові завдання для самоконтролю

1. У VUCA-середовищі найбільш обґрунтованою адаптацією планування є:

- А) фіксувати жорсткі цілі на рік без перегляду;
- Б) замінити планування на спонтанність;
- В) переходити до коротких циклів з регулярним переглядом метрик;
- Г) планувати лише за умови наявності часу;
- Д) зосередитись тільки на теоретичних аспектах.

2. Яка помилка мислення є найбільш типовою в умовах невизначеності і впливає на цілі саморозвитку?

- А) ілюзія контролю;
- Б) ефект новизни;
- В) фундаментальна помилка атрибуції;
- Г) ефект ореолу;
- Д) ефект якоря.

3. Що найбільш точно відрізняє адаптацію від витривалості?

- А) здатність терпіти дискомфорт;
- Б) здатність змінювати спосіб дії, зберігаючи рух до мети;
- В) здатність не реагувати на емоції;
- Г) здатність працювати довгий період без відпочинку;
- Д) здатність не змінювати звичок.

4. Що найкраще описує функцію саморегуляції під час стресу?

- А) повністю прибрати негативні емоції;
- Б) зберігати контроль шляхом посилення дисципліни;
- В) керувати ресурсом задля підтримки стабільного виконання;
- Г) уникати складних завдань, щоб не перевантажуватися;
- Д) збільшувати інтенсивність, щоб швидше виконати завдання.

5. Який варіант найкраще демонструє цифрову гігієну саме як стратегію ефективності саморозвитку в умовах стресу?

- А) повністю відмовитися від соціальних мереж;
- Б) читати новини лише зранку;
- В) вимкнути зайві сповіщення під час навчальних сесій;
- Г) перейти на навчання лише у відео форматі;
- Д) підписатися на більше освітніх каналів, щоб не пропустити важливе.

Питання для контролю рівня знань

1. Які компоненти VUCA-середовища найсильніше впливають на планування саморозвитку? Чому?
2. Які ризики для саморозвитку виникають через діяльність в умовах BANI/VUCA-середовища?
3. Які складові адаптивної стійкості є критично важливими для підтримки саморозвитку в умовах змін?
4. Які показники або індикатори демонструють, що людина не просто терпить зміни, а ефективно адаптується до них?
5. Які стратегії допомагають підтримувати працездатність у період значного навантаження?
6. Які правила цифрової гігієни необхідно застосувати в умовах стресу для підтримки ефективності саморозвитку?

Завдання для розв'язку

1. Використовуючи онлайн-інструменти, оцініть рівень стресу (<https://www.4id.com.ua/stress-level>), наявність тривожного стану та ступінь його тяжкості (<https://www.4id.com.ua/beck-anxiety-scale>), рівень емоційного вигорання (<https://www.4id.com.ua/emotional-burnout>).

Відповідно до отриманих результатів, оберіть техніки підтримки працездатності в умовах кризи:

1) Інструменти «тут і зараз»: Box breathing (4–4–4–4), фізіологічний «скид», 5–4–3–2–1 grounding, довгий видих, видих довший за вдих, розслаблення м'язів.

2) Інструменти керування думками: техніка «Назви думку», СВТ-перевірка, «Тривожний список → список дій», обмеження румінацій, WOOP.

3) Інструменти поведінки і навантаження: мінімальна версія практики, правило 1–3–5, матриця пріоритетів, таймбоксинг, межі «ні», зниження входу інформації.

2. Оберіть сферу Вашого професійного або особистого життя для аналізу. Оцініть кожен компонент VUCA/BANI-середовища за шкалою 0–3 (0 – зовсім не проявляється, 3 – проявляється дуже сильно):

VUCA – Volatility (мінливість), Uncertainty (невизначеність), Complexity (складність), Ambiguity (неоднозначність).

BANI – Brittle (крихкість систем), Anxious (тривожність), Nonlinear (нелінійність), Incomprehensible (незрозумілість).

Поясніть вплив кожного компонента на Ваш процес

саморозвитку в обраній для аналізу сфері.

ЛІТЕРАТУРА

Основна

1. Дерев'янка С. П. Психологія емоційного інтелекту: навчально-методичні рекомендації. Чернігів : НУЧК імені Т. Г. Шевченка, 2023. 80 с.
2. Кацавець Р. С. Психологія розвитку особистості : навч. посіб. Київ : Алерта, 2024. 152 с.
3. Маказан Є. В., Бікулов Д. Т., Протас А. М., Олійник О. М., Маркова С. В., Головань О. О. Самоменеджмент : навчальний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра спеціальності «Менеджмент» освітньо-професійної програми «Менеджмент міжнародного бізнесу». Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2025. 141 с.
4. Тайм-менеджмент : навч. посіб. для закладів вищ. освіти / МОН України, Уманський держ. пед. ун-т імені Павла Тичини ; уклад. Н. М. Малярчук. Умань : Видавець «Сочінський М. М.», 2024. 175 с.
5. Professional education and personnel training : collective monograph. Kharkiv : TECHNOLOGY CENTER PC, 2025. 194 p.

Додаткова література

6. Августюк М. М. Методичні поради до підвищення рівня емоційного інтелекту в здобувачів вищої освіти. Острог : Вид-во Національного університету «Острозька академія». 2022. 94 с.
7. Видрик А. Емоційна майстерність. Як зрозуміти свої емоції та керувати ними. Booknet. URL: <https://booknet.ua/book/emocina-maisternstyak-zrozumti-svo-emocta-keruvati-ni-b420234?tab=chapters>
8. Корнілова О. В., Кузнецова Л. В. Управління персоналом. Тайм менеджмент : навч.-мето. посіб. ; Нац. ун-т «Одеська юрид. академія». Одеса, 2024. 71 с.
9. Могилевська О. Ю., Павловський С. А., Поворозник М. Ю., Парій Л. В., Ребрина А. М., Наголюк О. Є., Братух В. В. Тайм-менеджмент : навчальний посібник. 2025. 242 с.
10. Самоменеджмент [Електронний ресурс] : навчальний посібник / С. К. Василик, О. В. Майстренко, К. Р. Немашкало та ін. Харків : ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2020. 150 с.

11. 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.

12. Тарасенко В. С. Професійний розвиток менеджера : навчально-методичний посібник. Одеса : «Фенікс», 2021. 86 с.