

Тема 1. Успіх як актуальна науково-практична проблема

1. Предмет та завдання дисципліни «Педагогіка успіху».
2. Підходи до визначення понять «успіх», «успішність», «життєвий успіх».
3. Провідні принципи педагогіки успіху.
4. Мотивація успіху і страх невдач МУН опитувальник А.А. Реана

*Думай про успіх,
уявляй собі успіх,
і ти пустиш у хід силу,
що здійснює бажання.*

Н. Піл

Педагогіка успіху – наука про способи активізації внутрішнього світу людини, який характеризується необмеженими психічними можливостями, що використовує людина протягом усього свого життя (авторський колектив підручника «Педагогіка успіху»).

До основних категорій педагогіки успіху належать поняття: «успіх», «успішний», «життєва успішність» тощо.

«Успіх» – досягнення будь-чого, суспільне визнання, високі результати в роботі, навчанні. (С. Ожегов)

«Успіх» – позитивний результат дудь-якої справи, досягнення у будь-чому («Короткий тлумачний словник української мови»).

«Успішний» – такий, який дає позитивні результати, закінчується успіхом («Короткий тлумачний словник української мови»)

Успіх – *із соціальної точки зору* – це оптимальне співвідношення між очікуваннями оточення особистості і результатами її діяльності.

З психологічної точки зору – це переживання стану радості, задоволення від того, що результат, до якого особистість прагнула у своїй діяльності, або збіглися з її очікуваними надіями (з рівнем прагнень), або перевищив їх [цит. за підручником «Педагогіка успіху», с. 39 – 40].

Автори підручника «Педагогіка успіху», узагальнюючи наявні у сучасних джерелах підходи до визначення сутності поняття «успіх», зазначають, що це поняття включає цілий ряд компонентів як-от:

- це те, чого люди домагаються лише завдяки своєму власному, тільки їм властивому потенціалу, своїй активності;

- це рух на шляху до поставленої перед собою мети, результат роботи власних переконань, цінностей, здібностей і звичок, що лежать в основі цього руху;

- це розкриття потенціалу людини в процесі її розвитку і саморозвитку, що, у свою чергу, вимагає від особистості продуктивної активності, яка виражається у постійному коригуванні своїх дій, поведінки, вчинків й

передбачає наявність самосвідомості, самооцінки, самоконтролю і відповідальності;

- це оволодіння майстерністю людських взаємин [за підручником «Педагогіка успіху», С. 39 – 40].

Механізм досягнення успіху тлумачиться по різному представниками різних наукових галузей. З психологічної точки зору, успіх – це відчуття стану радості, задоволення від того, що результат, якого прагнула особистість у своїй діяльності, або співпадає з її очікуваннями, надіями, або перевершує їх. На базі цього стану формуються більш сильні мотиви діяльності, змінюються рівні самооцінки, самоповаги. Коли успіх робиться стійким, постійним, може початись свого роду реакція, що вивільняє широкі, скриті до цього моменту можливості особистості (О. Белкін).

З педагогічної, успіх – це досягнення значних результатів у діяльності як окремо взятої особистості, так і колективу в цілому; успіх може бути результатом продуманої, підготовленої тактики викладача, родини.

Очікування успіху полягає у прагненні людини заслужити схвалення, прагнення укріпити своє Я, свою позицію, переконання й цінності.

До успіху слід прагнути, створювати такі умови, які нададуть змогу відчутти смак перемоги труднощів, формування переконання в тому, що все під силу, що я володію необмеженими можливостями духовного і фізичного зростання.

Провідним **принципом педагогіки успіху** є гуманістична спрямованість навчального процесу. Цей принцип передбачає створення педагогічних умов, спрямованих на розкриття і розвиток здібностей того, хто навчається, його позитивну самореалізацію, а саме:

- формування професійної самосвідомості, що містить самопізнання, самооцінку, самоконтроль, самопрограмування себе на успіх;
- розроблення і широке використання Я-концепції, спрямованої на усвідомлення своїх можливостей, саморозвиток і самовдосконалення;
- визнання авторитету викладача і використання його психологічного і педагогічного досвіду в навчальному процесі;
- взаємне співробітництво педагога і того, хто навчається;
- створення реальних моделей ситуацій успіху, що надає можливості тим, хто навчається, виявити себе, пережити відчуття радості від успіху, повірити у себе, у свої сили;
- використання нових педагогічних технологій і методів, що сприяють загально особистісному розвитку тих, хто навчається, та їх самовдосконаленню;
- формування у студентів спрямованості на успішну професійну діяльність;
- стимулювання самовиховання й активізація самостійної роботи студентів.

Тема 2. Роль самосвідомості особистості у забезпеченні її успішності.

1. Я-концепція та її роль для саморозвитку й самовдосконалення.
2. Самооцінка та її роль у забезпеченні ефективності навчальної діяльності і подальшому розвитку особистості.
3. Значення позитивного мислення в усвідомленні образу Я.
4. Професійне самовдосконалення. Самоосвіта і самовиховання як форми професійного самовдосконалення майбутнього фахівця.

*Людина страждає не стільки від того,
що відбувається, скільки від того,
як вона оцінює те, що
відбувається.
М. Монтень*

Студентський вік – надзвичайно важливий період становлення «Я-концепції» як ядра особистості.

«Я-концепція» майбутнього фахівця – це складна, динамічна система уявлень студента про себе як особистості й суб'єкта навчально-професійної діяльності, яка включає в себе:

- «Образ-Я», що розкриває неповторність самосприйняття через фіксацію студентом певної соціально-рольової позиції та настанов щодо себе.

- *Емоційно-ціннісне ставлення до себе*, що визначається самооцінкою професійних якостей і особистісних властивостей, рівнем самоприйняття і самоповаги.

- *Поведінкова складова як самопрезентація* – певні дії (внутрішні чи практичні), які породжені уявленням про себе та самоставленням.

Юнацький вік – вік зростання сили «Я», здатності проявити й зберегти свою індивідуальність. Виникає підґрунтя для подолання страху втрати власного «Я» в умовах групової діяльності, інтимної близькості або дружби. При цьому «Я» випробовує свою силу, а через протистояння з іншими людьми юнаки знаходять чіткі межі свого психологічного простору, що захищають їх від небезпеки руйнівного впливу іншого (Г. С. Абрамова).

Потреба в досягненні, якщо вона не знаходить свого задоволення в провідній для студента навчально-професійній діяльності, закономірно зміщується на інші сфери життя – у спорт, бізнес, громадську діяльність, хобі або в сферу інтимних стосунків. Однак людина неодмінно повинна знайти для себе галузь успішного самоствердження, інакше це може загрожувати їй хворобою, невротизацією або відходом у кримінальне життя.

Студентський вік – пора **активної самооцінки**. Все, що відбувається з людиною, піддається безперервній самооцінці вчинків, схвалюваних рішень, визначення своєї особистісної значущості.

Самооцінка – це особиста думка про власну цінність, яка виражається в установках, властивих індивидові. Вона відображає ступінь розвитку відчуття самоповаги індивіда, відчуття власної цінності і позитивного ставлення до всього того, що належить до сфери його Я. (підручник «Педагогіка успіху»)

Самооцінка розглядається психологами як оцінка особистістю самої себе, якостей і місця серед інших людей, від неї залежать відношення людини з оточенням, її критичність, вимогливість до себе, ставлення до успіхів і невдач.

Самооцінка є важливим регулятором поведінки й, відповідно, впливає на ефективність навчальної діяльності і подальший розвиток особистості.

Для розуміння самооцінки необхідно ураховувати такі показники, як-от:

- важливу роль в формуванні самооцінки відіграє зіставлення образу реального Я з образом ідеального Я, тобто з уявленням про те, якою людиною хотіла б бути;

- людина схильна оцінювати себе так, як її оцінюють інші (Ч. Кулі, Дж. Мід);

- індивід оцінює успішність своїх дій і проявів через призму своєї ідентичності. Людина відчуває задоволення від того, що вона вибрала певну справу і робить її добре.

Самооцінка, незалежно від того, чи містяться в її основі власні думки індивіда про себе або інтерпретації думок інших людей, індивідуальні ідеали або культура, формує його самосвідомість (Романовський с. 45 – 46).

Для майбутнього фахівця важливим є **рівень самооцінки**, яка стосується фізичних можливостей, розумових здібностей, вчинків, мотивів поведінки, моральних якостей тощо.

За рівнем самооцінка може бути **високою, середньою і низькою**. З погляду адекватності (відповідності фактичним даним особистості), вона буває неадекватно високою (завищеною), неадекватно низькою (заниженою). Така невідповідність часто призводить до психологічних зривів, внутрішніх і зовнішніх конфліктів особистості. Особистість із завищеною самооцінкою часто недооцінює інших людей, а із заниженою – переоцінює їх.

Позитивне оцінювання надає особистості додаткову внутрішню активність сприяє формуванню віри в себе, свої сили, стимулює й укріплює прагнення до подальшого досягнення поставлених цілей.

Негативне оцінювання має діаметрально протилежний вплив. Низька самооцінка не стимулює активність особистості, а навпаки, різко знижує мотивацію і цільову спрямованість, що може призвести до виникнення хронічно негативного сприйняття свого відношення до дійсності. Це призводить до деформації особистості людини, істотно звужуючи вибір можливостей для самореалізації.

Між низькою самооцінкою й неуспішністю, за результатами досліджень сучасних вчених, існує зв'язок.

***Професійне самовдосконалення** – свідомий, цілеспрямований процес підвищення рівня власної професійної компетенції і розвитку професійно значущих якостей відповідно до соціальних вимог, умов професійної діяльності і власної програми розвитку.*

Цей процес ґрунтується на психологічному механізмі постійного подолання внутрішніх суперечностей між наявним рівнем професіоналізму («Я – реальне професійне») і уявним його станом («Я – ідеальне професійне»).

На думку Г.К. Селевка, для того щоб процеси самовдосконалення стали домінуючими в психічному розвитку, необхідна організація трьох груп умов:

1. Усвідомлення особистістю цілей, завдань і можливостей свого розвитку і саморозвитку.
2. Участь особистості в самостійній і творчій діяльності, тренінг і певний досвід успіху і досягнень.
3. Адекватні стиль і методи зовнішніх дій, умов навчання і виховання та організація життєдіяльності.

Створення у студентів домінуючої установки-мотивації на самовиховання, формування культу самовдосконалення допоможе вирішити багато сучасних проблем освіти. Набуваючи у процесі діяльності певного досвіду і якостей, особистість починає на цій базі вільно і самостійно обирати цілі і засоби їх досягнення, управляти своєю діяльністю, одночасно вдосконалюючи і розвиваючи свої здібності, змінюючи і виховуючи себе.

Основною умовою формування мети є особистісний сенс тих результатів, до яких прагне людина. Досягнення мети стає сенсом її життя.

При цьому процес саморозвитку, на думку А.А. Бодальова, містить:

- зміни в мотиваційній сфері людини, в якій відбиваються і загальнолюдські цінності;
- розвиток умінь на рівні інтелекту планувати, а потім здійснювати на практиці такі дії, які б відповідали духу названих цінностей; поводити себе відповідно до цих цінностей;
- розвиток здатностей мобілізувати себе на подолання труднощів об'єктивного характеру;
- більш об'єктивне оцінювання своїх сильних і слабких сторін, а також ступеня своєї готовності до здійснення поставлених цілей[4].

За кожною цією зміною, що означає розвиток внутрішнього світу людини, стоять якісні перебудови у психічних процесах та їх взаємозв'язках, поява характеристик, які починають позитивно впливати на процес набуття особистістю нових якостей. Цей процес не проходить в однаковому темпі і з досягненням однаково високих результатів у всіх сферах життєдіяльності

людини. Він супроводжується неравномірним розвитком структурних елементів.

Професійне самовдосконалення майбутнього фахівця відбувається у двох взаємопов'язаних формах – самоосвіта і самовиховання. Основним змістом *самоосвіти* є вдосконалення наявних у студента знань, умінь і навичок з метою досягнення бажаного рівня професійної компетенції. *Самовиховання* виступає як активна, цілеспрямована діяльність студента із систематичного формування і розвитку в собі позитивних якостей та усунення негативних.

Людина самовдосконалюється інколи підсвідомо. Не-усвідомлене самовиховання зазвичай має епізодичний характер, здійснюється без чіткого плану і розгорнутої програми, що знижує його результативність.

Самовиховання є тривалим процесом, який проходить кілька етапів: самопізнання, планування, реалізація плану (програми), контроль і регуляція.

Тема 3. Час як важливий ресурс успішного навчання. Технологія тайм-менеджменту.

1. Умови ефективного планування власного часу.
2. Технологія тайм-менеджменту.

*Завжди можна знайти достатньо часу,
якщо використовувати його добре*
I. Гете

Як відомо, майже всі життєві процеси у людському організмі ритмічні. Фізіологічні функції окремих його систем тісно пов'язані з такими чинниками зовнішнього середовища, як світло, температура, атмосферний тиск, вміст кисню в повітрі тощо. Найважливішим серед них є світло. Воно визначає періоди активності людини, а також ритмічність її життєдіяльності.

Як рослинний, так і тваринний світ має в собі своєрідний "механізм" виміру часу, який називають біологічним годинником. Він нагадує про потребу в сні, прийманні їжі тощо. Також дають про себе знати й періоди піднесення чи спаду працездатності в різні періоди доби. Добовий ритм організму людини визначається низкою фізіологічних функцій, які постійно змінюються в години активної діяльності та сну. Їх інтенсивність може коливатися і мати максимальне або мінімальне значення протягом доби. Наприклад, можна спостерігати добову періодичність біоелектричної активності мозку вдень і вночі; динаміку температурних змін в організмі, що мають хвилеподібний характер; підвищену працездатність органів кровообігу, що спостерігається о 8 і 16 годині і понижену – о 13 і 21 годині; найбільш високий вміст гемоглобіну в крові – між 16 і 18 годинами.

Більшість людей протягом доби має два піки підвищеної працездатності – ранковий (8–12 години) і вечірній (17–20 години). У ці періоди людина виявляє підвищену активність, зростає гострота органів чуття та інших функціональних систем організму.

Отже, обізнаність із закономірностями ритмічності функціонування систем організму в певні періоди доби дає змогу людині більш ефективно організувати і спланувати свою діяльність протягом якогось конкретного часу.

«Батьком» терміну «time management», що з'явився в 70-х роках ХХ століття, став Клаус Міллер – засновник компанії Time Management International (ТМІ). Саме він винайшов блокнот Time Manager, який став прототипом органайзера. К. Міллеру також належить ініціатива організовувати тренінги з планування та управління часом.

Управління часом – це дія або процес тренування свідомого контролю над кількістю часу, витраченого на конкретні види діяльності, за якого спеціально збільшуються ефективність і продуктивність діяльності.

Під управлінням й організацією часу, тайм-менеджментом (від англ. time-management), розуміють технологію організації часу та підвищення ефективності його використання.

Технологія «тайм-менеджмент», за визначення сучасних українських дослідників, направлена на «здійснення часової навігації самостійної роботи та вмінь самоорганізації учасників освітнього процесу, сприяючи в такий спосіб їхньому особистісному самозростанню».

Основними підходами технології «тайм-менеджмент» є: постановка пріоритетів, розбиття великих завдань і проектів на окремі дії та частини.

Технологія «тайм-менеджмент» здійснюється на практиці шляхом технологічного (педагогічного) процесу, функціонування всіх особистісних, інструментальних і методологічних педагогічних засобів. Необхідним є моделювання системи персональних технологій тайм-менеджменту (використання щоденника, електронного органайзера, інтернет-технологій, складання портфоліо, індивідуального освітнього маршруту тощо).

Основні принципи педагогічної технології «тайм-менеджмент»:

- орієнтація на час як цінність;
- гуманістичність технології – спрямованість освітнього процесу на людину;
- педагогічна доцільність застосування нових інформаційних технологій
- на перший план необхідно ставити не впровадження техніки, а відповідне змістовне наповнення навчальних курсів та освітніх послуг;
- поєднання науки й практики в навчальному процесі;
- безперервність;
- самостійна робота й індивідуальність рішень;
- необхідність моніторингу власної ефективності мислення;

– спрямованість на ефективність, досягнення та невичерпність резервів ефективності.

Методикам планування власної діяльності – самоменеджмент.

Самоменеджмент це впорядковане й цілеспрямоване застосування результативних методів роботи в повсякденному житті з оптимальним застосуванням власних ресурсів для досягнення поставлених цілей. За реалізації означеної умови відбувається навчання основам короткострокового й довгострокового планування, розглядаються принципи підвищення мотивації та самовдосконалення завдяки використанню хронометражу та інших технік.

Організований «тайм-менеджмент» дасть можливість оптимізувати тимчасові витрати на навчання та знизити ризик прояву негативних явищ від підвищеного навчального навантаження.

Тема 4. Планування й організація навчальної діяльності

1. Навчання як процес особистісного розвитку.
2. Неуспішність студентів: причини виникнення й шляхи усунення.
3. Мотивація навчальної діяльності.

Під навчанням я розумію ненаситну допитливість, що рухає розумом людини, яка прагне опанувати все, що може почути, побачити або прочитати з теми, яка має для неї особистісний смисл

К. Роджерс

Навчання в університеті є надзвичайно складним видом людської діяльності, що вимагає засвоєння методів вирішення багатьох нових проблем.

Процес навчання – це спеціальна форма передачі та засвоєння суспільно-історичного досвіду, яка становить складну єдність діяльностей викладача і здобувача освітніх послуг, спрямованих на досягнення загальної мети – опанування науковими знаннями, вміннями і навичками, емоційно-ціннісним ставленням та досвідом творчої діяльності, а також різнобічним розвитком майбутніх фахівців як особистостей.

Навчальна діяльність здобувача освітніх послуг – учіння, вишкіл – складний процес навчальної діяльності, в якій відбувається контрольоване засвоєння когнітивного і соціально-професійного досвіду (насамперед у вигляді інтелектуальних операцій і теоретичних понять), необхідних способів дій, які реалізуються через вміння.

Учіння (научіння) – процес набуття і закріплення (або зміна наявних) способів діяльності індивіда. Результатом учіння є елементи індивідуального досвіду (знання, вміння і навички) [Психологічний словник за ред. В. П. Зінченка, Б. Г. Мещерякова].

Учитися – це значить діяти різними способами для здобування знань, вироблення вмінь і навичок, оперувати ними при розв’язанні пізнавальних і практичних завдань.

Особливості навчальної діяльності:

- засвоєння наукової інформації і набуття практичного досвіду має професійну спрямованість, тобто розглядається як підготовка до майбутньої професійної діяльності, виконання важливих соціальних функцій, оволодіння необхідними для цього знаннями, уміннями та навичками, розвиток особистості фахівця;

- предметом діяльності здобувача є вивчення науки в її розвитку, оволодіння процесом формування наукових знань і методами самої науки, ознайомлення з її проблемами, завданнями і підходами до їх розв’язання, а також засвоєння способів професійної діяльності і змісту соціальних ролей дорослої людини, яка працює;

- особливі засоби діяльності (наукова література, підручники і методичні посібники, Internet і мультимедійні засоби, лабораторне обладнання і технічні засоби навчання, реальні й теоретичні моделі майбутньої професійної діяльності, спілкування з ровесниками, викладачами та представниками професії);

- діяльність здобувача відбувається в заздалегідь запланованих умовах (обмежений термін навчання і чіткий графік навчального процесу, зміст навчальної діяльності визначається навчальними планами і програмами, своєрідність режиму роботи ВНЗ та ін.);

- у навчанні здобувача суттєво збільшується питома вага самостійної роботи (самостійний пошук навчальної інформації, анотація і конспектування наукової літератури, виконання практичних завдань, здійснення професійних функцій під час проходження практики, проведення наукових досліджень тощо);

- поєднання навчального і наукового процесів, самостійна учбово-пізнавальна діяльність здобувачів протікає разом із дослідницькою їх роботою (курсіві, дипломні, магістерські роботи) під керівництвом викладачів;

- навчання у вищій школі – процес складний і важкий, який вимагає від здобувача високої свідомості й активності, надзвичайно високого інтелектуального напруження, зосередженості уваги, мобілізації вольових зусиль і підвищеної працездатності, самоорганізації, раціонального розподілу часу на навчання і відпочинок;

- складність завдань і змісту навчально-професійної діяльності може призводити до психічного перевантаження, психофізіологічного напруження, виникнення стресових ситуацій (особливо під час екзаменаційної сесії).

Навчальне завдання – важливий компонент навчальної діяльності. Опрацьовуючи матеріал, студент повинен знати, для чого він вивчає, які дії потрібно виконувати, щоб його засвоїти, в яких умовах надбанні знання треба

використовувати, який загальний спосіб роботи з матеріалом. Мета постановки навчального завдання полягає в тому, що студенти засвоюють загальні прийоми роботи з матеріалом, поширюють їх на розв'язання тих завдань, де цей прийом можна застосовувати; оволодіння ним та його використання виступають як основна мета навчальної діяльності.

Неуспішність студентів і причини її виникнення

Психологічні причини неуспішності:

- недостатній розвиток вольової сфери (низький самоконтроль і недостатня довільність психічних функцій);
- недисциплінованість і неорганізованість;
- несистематична робота, що знижує її ефективність;
- лінощі, пасування перед труднощами;
- емоційна нестабільність і високий рівень тривожності;
- не ідентифікація з роллю студента;
- великі прогалини в знаннях, у т. ч. і через недостатню шкільну підготовку;
- надання студентом переваги відпочинку, веселошам тощо.

Нейрофізіологічні причини неуспішності:

- загальна ослабленість організму (перевтоми, неякісне харчування, екологія, недостатня рухова активність та ін.);
- слабкий тип ВНД; порушення зору, слуху, артикуляції;
- мікропошкодження кори головного мозку (у т. ч. і через токсичний вплив нікотину, алкоголю і наркотиків).

Педагогічні причини неуспішності:

- недооцінка студентами теоретичних знань;
- не сформованість прийомів мислення;
- не володіння раціональними методами пізнання;
- прагматична спрямованість на близьку мету (здати залік, екзамен тощо).
- низька інтенсивність навчальної діяльності («від сесії до сесії»); низька її ефективність (невміння вчитися);
- пропуски занять;
- відсутність індивідуального, диференційованого підходу з боку викладачів;
- незадовільні побутові умови проживання, важкий матеріальний стан, відсутність допомоги й підтримки від батьків.

Центральним пізнавальним процесом є *мислення*. Воно забезпечує розуміння матеріалу, тобто виявлення істотних ознак, рис і зв'язків.

Успіх навчальної роботи залежить від *здатності постійно аналізувати освітню ситуацію*. Для цього потрібно: 1) чітко визначити мету – що саме ви хочете досягти; 2) усвідомити, що у вас є зараз; 3) з'ясувати, які зовнішні і особливо внутрішні причини перешкоджають досягненню мети, викликають

складнощі/труднощі; 4) визначити можливі і найбільш ефективні способи подолання труднощів і досягнення мети.

Ефективність учіння визначається його формами, найпоширенішими з яких є слухання, читання, конспектування, виконання вправ, розв'язування задач, проведення дослідів, навчальні дослідження, професійне моделювання:

Мотивація навчальної діяльності

Принципи й психолого-педагогічні умови забезпечення професійної мотивації навчання студентів:

1. *Формувати (і підтримувати) прагнення виявити і ствердити себе через навчально-професійну діяльність.*

Із цією метою застосовують:

1. ознайомлення з майбутньою професійною діяльністю, її суспільною значимістю; створення уявлень про професіонала з обраної спеціальності, усвідомлення ближніх (безпосередніх) і кінцевих (перспективних) цілей професійного навчання; складання «Образу-Я» як фахівця; формування ціннісних орієнтацій, що пов'язані з професійною діяльністю; забезпечення умов для самопізнання, самовиховання, стимулювання прагнення до самовдосконалення; підтримання допитливості й «пізнавального» психологічного клімату в студентській академічній групі. Як наслідок, формується часова перспектива, ідентифікація з професійною моделлю, уявлення про себе в майбутньому в ролі виконавця професійної діяльності.

2. Допомогати (навчати) мінімізувати тривожність, невпевненість щодо професійної діяльності, приділяти увагу розвиткові професійних якостей, здібностей до саморегуляції (психологічні служби в університетах)

3. Навчання набуває життєвого сенсу, якщо приносить задоволення, переживання успіху, усвідомлення свого просування вперед. (підвищувати самооцінку за рахунок успіху, а не зниженням рівня домагань)

Над психологією мотивації надбудовується психологія свободи вчитися, бажання вчитися, потреби в набутті знань.

Якщо навчання не має для людини особистісного сенсу, то це схоже на механічне заучування безглуздих слів, які не мають ніякого смислу і змісту. Вони не викликають ніяких позитивних почуттів (але негативні, мабуть, так) і нічого не значать для людини. Якщо навчання перетворюється в творчість, то це особливо сприятливо впливає на емоційну сферу студента, загострює його пам'ять і увагу, викликає почуття радості й задоволення, сприяє підвищенню інтересу до пізнавальної діяльності.

Тема 5. Самоосвіта і самонавчання як необхідна умова успішної навчальної діяльності

1. Сутність та структура самостійної роботи студентів.

2. Умови, що забезпечують успішне виконання самостійної роботи.
3. Поради щодо правильної організації навчальних занять.

Ти можеш! – повинен нагадувати викладач учневі.

—Він може! – повинен нагадувати колектив.

—Я можу! – повинен повірити в себе учень.

В.Ф.Шаталов

Оволодіння професійними знаннями та вміннями відбувається лише через організацію власної пізнавальної діяльності. Передати знання неможливо, ними можна лише оволодіти, можна опанувати, привласнити, зробити своїми або засвоїти. Саме засвоєння є інтеріоризацією знань і умінь, тобто формуванням внутрішніх структур психіки через активну пізнавальну діяльність.

Зміст самостійної роботи студентів становлять різноманітні типи навчальних, виробничих та дослідницьких завдань, що виконуються ними під керівництвом викладача (або комп'ютерної навчальної програми) без його участі.

Традиційна мета самостійної роботи – засвоєння знань, отримання умінь та навичок, досвіду творчої та науково-інформаційної діяльності, вироблення індивідуального стилю діяльності. Провідним завданням самостійної роботи має стати розвиток творчого мислення майбутнього фахівця, його внутрішньої і зовнішньої самоорганізації, активно-перетворюючого ставлення до одержуваної інформації.

В якості *ознак самостійної роботи* виділяють:

- яскраво виражене свідоме прагнення до поставленої мети;
- наявність пізнавальної або практичної задачі, проблемного питання, спеціального часу на їх вирішення;
- прояв розумової напруги для правильного і найкращого виконання тієї або іншої дії;
- прояв свідомості, самостійності та активності у процесі вирішення поставлених завдань;
- досягнення результату власними силами, без безпосередньої участі сторонніх осіб.

Ядром самостійної роботи є пізнавальна діяльність через проблемне завдання, яке обумовлює весь її процес.

Внутрішньою *передумовою успішної самостійної роботи* студентів є рівень їх пізнавальної активності та самостійності. Для пізнавальної активності в навчанні характерним є стійкий інтерес до навчального матеріалу, зосередження на ньому уваги, спрямованість на подолання труднощів при його засвоєнні, виконання мисленнєвих операцій (аналізу і синтезу, порівняння тощо) для його розуміння.

Поради щодо правильної організації навчальних занять.

Тема 6. Психолого-педагогічні основи процесу запам'ятовування.

1. Пам'ять. Види пам'яті.
2. Мистецтво запам'ятовування.

У сучасній психологічній літературі існує кілька засад класифікації видів пам'яті:

1. За змістом діяльності.

Рухова пам'ять – запам'ятовування, збереження і відтворення різних рухів та їх систем. Є основою для формування різних практичних і трудових навичок, навичок письма тощо. Без пам'яті на рухи ми повинні були б кожного разу вчитися спочатку здійснювати відповідні дії.

Емоційна пам'ять – пам'ять на почуття. Пережиті і збережені в пам'яті почуття виступають як сигнали, які спонукають до дії або, які стримують від дій, що викликали в минулому негативні переживання.

Образна пам'ять – це збереження і відтворення образів раніше сприйнятих предметів та явищ дійсності. Образна пам'ять буває зоровою, слуховою, дотиковою, нюховою та смаковою.

Словесно-логічна пам'ять – запам'ятовування, збереження і відтворення думок, понять, розумів, словесних формулювань. Думки не існують без мови, тому таку пам'ять називають не тільки логічною, а й словесною.

2. За характером мети діяльності:

Мимовільна пам'ять здійснюється без спеціальної мети, безвольових зусиль.

Довільна пам'ять передбачає наявність спеціальної мети щось запам'ятати, відтворити.

3. За тривалістю збереження матеріалу.

Довгочасна пам'ять – матеріал запам'ятовується на тривалий час і навіть назавжди.

Короткочасна пам'ять характеризується швидким запам'ятовуванням матеріалу і коротким строком зберігання.

Оперативна пам'ять – мнемічні процеси, які обслуговують безпосередньо здійснювані людиною актуальні дії, операції.

Процеси пам'яті. Процесами пам'яті є: запам'ятовування, збереження, забування, відтворення.

Запам'ятовування – закріплення нового матеріалу, засвоєння нових знань. Воно поділяється на мимовільне і довільне.

Мимовільне запам'ятовування – людина не ставить мети запам'ятати, не докладає зусиль, не використовує ніяких спеціальних прийомів

запам'ятовування. Мимовільно запам'ятовуються: події особистого життя, особливо ті, які дуже вразили; те, що пов'язано з метою діяльності, її основним змістом; той матеріал, який викликає активну розумову роботу над ним; коли матеріал пов'язаний з яскравими або сильними емоційними переживаннями, великими почуттями, матеріал, з яким людина діє тощо.

Довільне запам'ятовування матеріалу відбувається в результаті дій мнемічної спрямованості, тобто коли діяльність людини спрямована саме на запам'ятовування. Велику роль у довільному запам'ятовуванні відіграють мотиви, що спонукають запам'ятати, зокрема, інтереси учня, почуття відповідальності, почуття обов'язку тощо. Характер запам'ятовування буде різним в залежності від установки запам'ятати матеріал повністю чи вибірково, точно чи приблизно, послідовно чи у вільному порядку, надовго чи на короткий строк. Залежно від міри розуміння запам'ятовуваного матеріалу довільне запам'ятовування буває механічним і смисловим(логічним).

Механічним є таке запам'ятовування, яке здійснюється без розуміння суті.

Логічне запам'ятовування будується на встановленні логічним, що відомий раніше. В процес логічного запам'ятовування активно включається мислення. Матеріал активно обробляється, розбивається на смислові частини, аналізується, порівнюється із попереднім досвідом людини. Таке запам'ятовування набагато ефективніше, ніж механічне.

Збереження – це процес утримання в пам'яті матеріалу, одержаного в результаті запам'ятовування. Точність і надійність збереження інформації залежить від частоти її використання, від включеності її до діяльності людини і ступеня значимості для людини цієї інформації.

Забування – процес пам'яті, який приводить до втрати чіткості запам'ятованого, зменшення його обсягу.

Матеріал, що рідко використовується і мало значить, забувається швидше.

Темп забування залежить від віку.

Забування протікає нерівномірно в часі. Це вперше встановив німецький психолог Г. Еббінгауз (1850 – 1909), який показав, що в перші 12 годин після запам'ятовування забувається біля 60% матеріалу, після процес забування іде значно нижчими темпами і через 6 діб пам'ятається приблизно 20% початкового матеріалу. Тому для кращого запам'ятовування матеріалу варто використовувати повторення в декілька етапів: через 15-20 хвилин після заучування, через 8-9 годин, і через 1-2 доби.

Забування залежить також від змісту діяльності, її організації та умов, за яких вона відбувається. Причиною, що погіршує запам'ятовування, може бути негативна індукція, зумовлена змістом матеріалу. Схожий, складний матеріал попереднього заняття ускладнює утворення нових тимчасових нервових зв'язків, знижує ефективність запам'ятовування.

Негативний вплив раніше запам'ятованого матеріалу на оволодіння новим характеризується як проактивне (таке, що діє наперед) гальмування. Негативний вплив наступної діяльності на зв'язки, вироблені в попередній діяльності, називається ретроактивним (таким, що діє зворотно) гальмуванням.

Звідси витікають важливі педагогічні висновки.

- При переході від одного матеріалу до іншого необхідно робити невелику перерву, відпочиваючи від розумової роботи.

- Готуючи домашнє завдання, треба, по можливості, вчити менш подібні за змістом предмети. З погляду психології недоцільно після математики вивчати фізику чи хімію

- Важчий матеріал вчити раніше, ніж легший.

Відтворення – це процес відновлення матеріалу, який зберігається в пам'яті.

Видами відтворення є впізнавання, власне відтворення, пригадування, спогади.

Впізнавання – відтворення об'єкту при його повторному сприйманні. Впізнавання буває повним і неповним.

При повному впізнаванні повторно сприйнятий об'єкт одразу ототожнюється з раніше відомим, повністю відтворюються час, місце та інші деталі попереднього ознайомлення з ним.

Повне впізнавання спостерігається, наприклад, при зустрічі добре знайомої людини або при ходінні добре відомими вулицями.

Неповне впізнавання характеризується невизначеністю, утрудненням співвіднесення об'єкта, що сприймається, з тим, що було в попередньому досвіді. Так, почувши мелодію, людина може переживати почуття знайомого, проте буде неспроможною ототожнити її з конкретним музичним твором.

Власне відтворення – це відновлення матеріалу, який раніш запам'ятовувався. Воно може бути мимовільним і довільним. При мимовільному відтворенні відновлення матеріалу відбувається за умов відсутності мнемічної спрямованості. Матеріал відновлюється без зусиль, спливає сам собою. Одні думки ведуть за собою інші, елементи відтворюваного матеріалу асоціативно пов'язані між собою.

Довільне відтворення відбувається при постановці завдання відтворити матеріал.

Пригадування – це найбільш активна форма відтворення. Воно пов'язане із довільним пошуком потрібного матеріалу в тривалій пам'яті та його реконструкцією. Цей процес часто тривалий, вимагає вольових зусиль і включає мислительні дії. Людина міркує, шукає логічні зв'язки між елементами, що відтворюються, порівнює та аналізує. Успішність пригадування залежить від чіткого розуміння репродуктивної задачі, навичок

використання мнемічних дій і наполегливості. Від уміння пригадувати залежить ефективність використання здобутих знань, розвинення пам'яті як психічного процесу загалом.

Спогади - це відтворення людиною образів подій її минулого.

Індивідуальні відмінності пам'яті.

У процесах пам'яті індивідуальні відмінності виявляються у швидкості, точності, міцності запам'ятовування та готовності до відтворення.

Тема 7. Книга в системі професійної підготовки.

1. Робота з книгою (активне читання; раціональне читання тощо)
2. Фактори, що визначають успішність роботи з книгою
3. Поради щодо правильної організації роботи з текстом

Робота з книгою. Методика роботи з книгою індивідуальна. Вона залежить від досвіду, загального рівня культури, ставлення до майбутньої професії тощо. Проте можна визначити й загальні прийоми роботи:

Підбір літератури – огляд бібліотечних і кафедральних каталогів: алфавітний; систематичний (література за певними галузями знань); предметний або тематичний.

Процес читання: Уміти читати – це означає, що студент повинен не пасивно приймати до уваги все, що міститься в книзі, а аналізувати тексти, розмірковувати над ним, критично зважувати на доведення автора, а це дозволяє читачу порівнювати нову інформацію з тією, яка вже в нього є, робити для себе необхідні висновки, брати із праці все корисне. У залежності від мети розрізняють такі види читання:

- читання-огляд, мета якого – ознайомлення з книжкою. Одержання уявлення про її зміст (назва книги, автор, назва видавництва, рік видання, автор вступу; вступ де визначено мету, стислий огляд літератури з теми тощо; назва розділів, параграфів, котрі відбивають зміст роботи її композицію).

- Вибіркове читання – читає ґрунтовно лише окремі цікаві місця

- Повне читання передбачає уважне ознайомлення з усім текстом, зосередження на головній думці автора, його логіці доведення тощо.

- Читання – вивчення змісту книги, ведення певних записів, поміток які сприяють більш глибокому розумінню матеріалів, його осмисленню.

Успішність роботи з книгою визначається: метою, мотивами, потребами особистості; оволодіння студентом культурою читання тощо .

Ефективність процесу роботи з книгою залежить не тільки від швидкості, а й від способу читання. Найпоширенішими способами читання є такі:

1. Попереднє читання. Воно передбачає читання з опрацюванням з допомогою словників і довідників невідомих слів, іноземної лексики, наукових термінів і понять.

2. Наскрізне читання. Сутність його полягає в уважному прочитанні всього матеріалу. Цей вид читання застосовують за необхідності охопити зміст всього розділу, статті, книги.

3. Вибіркове читання. Цей спосіб передбачає певний відбір матеріалу з метою його поглибленого вивчення. Він визначається інтересами і практичними потребами читача. Вдаються до нього за необхідності знайти відповідь на певне запитання.

4. Повторне читання. Зорієнтоване воно на повернення до того матеріалу, що дуже потрібний або не цілком зрозумілий; передбачає ґрунтовне осмислення його.

5. Аналітичне читання, або читання з опрацюванням матеріалу. Цей вид читання передбачає критичний розбір змісту з метою глибокого його вивчення, конспектування найістотнішого. Його використовують під час роботи з першоджерелами. Воно супроводжується виписуванням фактів, цитат, висновків на картки, складанням тез, рефератів тощо.

6. Партитурне (швидкісне) читання. Сутність його полягає в швидкому ознайомленні з книжкою за великої швидкості читання (за 1,5—2 години прочитується до 200—300 сторінок).

7. Змішане читання. Полягає воно в застосуванні різних видів читання залежно від змісту матеріалу, цілей і завдань його вивчення (за І. Радченко).

Яким би способом читання здобувач освітніх послуг не користувався, він повинен виробити для себе систему читання.

Поради щодо правильної організації роботи з текстом

Тема 8. Мистецтво презентувати власні думки.

1. Особливості підготовки до публічного виступу. Види підготовки. Виступ експромтом. Сутність та зміст переконання. Особливості аргументації. Теза та аргумент.

2. Правила ефективної аргументації: життєво важливі факти, персоніфікація ідей, відволікання від теми, лаконічність, випереджаючи обговорення заперечень, посилення на авторитети, наочні приклади, статистичні дані, гумор тощо.

3. Страх перед публічним виступом. Причини страху та його ознаки. Методи боротьби із закомплексованістю в спілкуванні. Способи подолання хвилювання перед публічним виступом.

Підготовка до публічного виступу

Основні етапи підготовки промови

Успішна промова (вдалий, яскравий, переконливий виступ), як правило, потребує попередньої підготовки. Підготовка промови – процес творчий, і кожен використовує власну методику. Алгоритм останньої можна визначити так: *вибір теми – формулювання мети – складання плану – збирання матеріалу – робота над конспектом – репетиція.*

1. Вибір теми. Підготовка до будь-якого виступу розпочинається з визначення теми промови. При цьому можливі різні ситуації: або пропонують виступити з певною темою, тобто тема є заданою, або тему виступу ви обираєте самі. В першому випадку оратору необхідно лише конкретизувати її. Складніша справа – визначити і сформулювати свою тему виступу.

Тема завжди конкретна, стосується одного питання. Інша справа, що слід виділяти в межах однієї теми ще й так звані підтеми, які слід добре продумати.

При визначенні теми виступу потрібно враховувати наступні моменти:

- *Обирайте тему, яка відповідає вашим знанням і інтересам.*
- *Підбирайте доречну тему.*
- *Обирайте тему, яка відповідає аудиторії.*

Обравши тему, потрібно подумати про її формулювання.

2. Формулювання мети.

Важливо чітко розуміти, для чого, з якою метою виголошується промова, якої реакції слухачів ви добиваєтесь. Чи бажаєте ви тільки що-небудь пояснити, описати чи просто розповісти? Або ви хочете змінити свою думку чи переконати аудиторію що-небудь зробити?

Існує загальна і конкретна мета виступу.

Загальна мета визначається видом реакції, яку оратор хоче викликати у слухачів і залежить від того, чи бажає він тільки розважити їх або задовольнити цікавість, надихнути, переконати чи схилити до дії.

Конкретна мета виражена в самому змісті промови, який може розважати, вгамовувати жагу знань, надихати, переконувати і викликати готовність до дії.

3. Збирання матеріалу. Якщо зміст промови взято не тільки з особистих переживань, матеріал можна добирати з багатьох джерел. Прочитайте не одну, а декілька журнальних статей, зберіть інформацію не з однієї, а з декількох з них. Розкрийте точки зору різних авторів, зіставте їх. Поспілкуйтеся з оточенням, запишіть думки і факти, що приходять в голову і про які читали.

Отже, наступний етап підготовки публічного виступу – *підбір матеріалів для ораторської промови.*

Існує чотири основних джерела накопичення матеріалу:

- 1) особистий досвід;
- 2) роздуми і спостереження;
- 3) інтерв'ю і бесіди;

- 4) читання.

В методичній літературі визначені основні джерела, з яких можна черпати нові ідеї, цікаві дані, факти, приклади, ілюстрації для своєї промови. До них відносяться:

- – офіційні документи;
- – наукова, науково-популярна література;
- – довідникова література: енциклопедії, енциклопедичні довідники, довідники з різних галузей знань, лінгвістичні довідники, бібліографічні покажчики. Ці джерела доцільно використовувати для дискусій, тематично обмежених і базованих на загальноновизнаних авторитетних даних;
- – художня література;
- – статті з газет і журналів. Для поточної інформації можна користуватися статтями зі звичайних журналів. За більш свіжою інформацією і за матеріалом з питань, що мають місцеве значення, потрібно завжди звертатися до газет, хоча зібрані в них дані менш надійні і солідні, ніж дані, які містяться в книгах або журналах;
- – результати соціологічних досліджень;
- – статистичні дані.

Обсяг даних, які є в цих посібниках, не може не вражати.

Щоб виступ вийшов змістовним, краще використовувати не одне джерело, а декілька.

За етапом збирання настає обмірковування матеріалу, встановлення зв'язків, коментування. В цілому це можна назвати "інкубаційним періодом". До нього відносяться перевірка фактів і уточнення думок, їх підпорядкування.

Передумовою плідної підготовки є виділення найкращого часу для роботи, який у кожного індивідуальний.

Внутрішніми передумовами плідної підготовчої роботи є:

- – самоопитування ("В чому причина, яка дія факту?", "Яка суть, головна думка того, що я повинен повідомити?" і т.ін.). Постановка питань самому собі є засобом активізації думки. Якщо є запитання, то існує і відповідь;
- – передумовання станів – роздуми вголос і прослуховування "внутрішнього голосу". Обравши час, ми звертаємось "в себе", потім знову висловлюємо наші думки уже вголос. Ця зміна станів зазвичай веде до з'ясування думки;
- – терпляча, систематична робота над текстом, поєднання частин, раціональна організація матеріалу і ефективна розробка визначень. Регулярна робота веде до більшого успіху.

4. Робота над конспектом промови.

Єдина мета записів – не краса, не ефектність написаної промови, а її доступність при виступі. Робота над конспектом досягає цієї мети, якщо її

робити, не лякаючись повторів і не забуваючи про призначення промови і про слухачів.

Перший крок до найкращої систематизації – це складання без всякої класифікації переліку фактів і міркувань, які були накопичені при підготовці. Робити це найкраще на картках. Конспекти в зошитах або на великих аркушах дуже зв'язують. А компактний набір карток завжди можна розкласти перед собою на столі, "тасуючи" їх так, як вам потрібно. До того ж між двома вже знайденими цитатами можна завжди легко вставити нову картку – з новою цитатою або з власною думкою.

Страх публічного виступу – один з найпоширеніших людських страхів, в основі якого багато психологічних причин: думка про те, що вас оцінюватимуть сторонні люди; страх невдачі в очах своїх колег; велика кількість слухачів; серед слухачів є важлива персона, від якої залежить просування у кар'єрі; негативний досвід публічного виступу в минулому тощо.

Страх публічного виступу зменшується ретельною підготовкою до нього.

Тема 9. Техніки ефективної комунікативної взаємодії.

1. Культура спілкування.
2. Фактори, що впливають на ефективність спілкування.
3. Умови ефективного спілкування (прийоми залучення уваги співрозмовника в процесі спілкування. Способи утримання уваги співрозмовника в процесі спілкування).
4. Бар'єри спілкування, їхні наслідки.

Культура спілкування та вміння слухати та сприймати інформацію. Перешкоди на шляху слухання: внутрішні та зовнішні. Види слухання: критичне, емпатичне, активне (рефлексивне), нереклексивне. Невміння слухати. Типові помилки у процесі слухання: розсіяна увага, відсіювання інформації, перебивання під час розмови, поспішні заперечення тощо.

Правила ефективного слухання: не переривати співрозмовника, не дивитися на годинник, не закінчувати речення свого співрозмовника, терпляче очікувати відповіді на своє питання, підтримувати постійний візуальний контакт, показувати зацікавленість у розмові, встановити зворотній вербальний зв'язок, кивати, не заперечувати зразу нову інформацію, ставити уточнюючі питання.

Спілкування без упередженості – суттєва сторона культури спілкування. Делікатність та уважність – головні складові культури спілкування.

Шляхи вдосконалення культури спілкування: ознайомлення з психолого-педагогічною літературою, спостереження, спеціальні вправи,

постійне спілкування, розвиток педагогічних, комунікативних, ораторських здібностей, удосконалення загальної культури.

Атракція, або мистецтво подобатись людям

Поняття «атракція» (від лат. *attrahete* – приваблювати, притягувати) – означає процес виникнення при сприйнятті людини людиною взаємного притягування (тяготіння) людей один до одного, механізм формування дружніх почуттів, симпатій, любові.

Формування прив'язаності виникає в суб'єкта як результат його специфічного відношення, оцінка якого породжує різноманітну гаму почуттів (від неприязні до симпатії і навіть кохання) і проявляється у вигляді особливої соціальної установки на іншу людину. Основа ставлення співрозмовника до нас закладається в перші 15 секунд розмови з ним, упродовж яких бажано використати правило трьох плюсів:

1) комплімент – типи компліментів: опосередкований комплімент; комплімент “мінус-плюс”; порівняння з кимось найдорощим; комплімент-критика.

2) посмішка – вираз прихильного ставлення до співрозмовника. Психологічний “плюс”, відповідь на який – прихильність співрозмовника до Вас. Якщо людина посміхнулася – значить, вона рада зустрічі.

3) Ім'я співрозмовника – це найприємніше і найважливіше для людини слово будь-якою мовою!

4. Підняття значимості співрозмовника – одна з найприродніших і характерних людських слабкостей. Іноді достатньо дати людині можливість усвідомити власну значимість, щоб вона з радістю погодилась зробити те, що ми просимо. Будь-який працівник хоче, щоб інші цінували його працю, визнавали його незамінність, корисність і незалежність. Варто використовувати формулу “Вибачте за турботу...” Формула: “Я хотів би з Вами порадитись...” також підносить значимість співрозмовника. Головне при цьому щиро попросити допомоги в людини.

Тема 10. Забезпечення особистісної працездатності (гігієна розумової праці, емоційно-вольові резерви, самоорганізація особистісного здоров'я).

1. Гігієна розумової праці. Роль фізичної активності, правильного харчування й сну в забезпеченні успіху в навчанні. Правильне дихання.

2. Підготовка нервової системи (здатність організму витримувати довгі нервові навантаження і перевантаження, реагувати на них без перенапруження).

3. Уміння відпочивати й відволікатися.

Ефективність навчальної роботи значною мірою залежить від дотримання людиною гігієни розумової праці. Організм людини є складною системою, в якій взаємозлагоджено і взаємообумовлено відбуваються складні психолого-фізіологічні процеси, що треба враховувати у навчальній діяльності. При цьому треба мати на увазі як загальні закономірності, так і особливості анатомо-фізіологічних і психічних процесів, що властиві конкретному індивідові.

Гігієна розумової праці передбачає оволодіння знаннями про механізми розумової роботи, причини появи втоми, шляхи підвищення працездатності тощо.

Велику роль у підвищенні розумової активності відіграють такі чинники, як *рух, фізичні вправи, забезпечення активного відпочинку*. Численні дослідження показують, що відсутність оптимальної рухової активності негативно впливає на фізичний стан людини, її здоров'я, психічну діяльність. Зниження щоденного фізичного навантаження призводить до зменшення м'язової сили, швидкості, витривалості, рухливості у суглобах, спритності, розладу координації складних рухів.

Тривале обмеження рухливості викликає зниження функціонування рухових аналізаторів, що накладає відбиток на загальну психічну активність, а саме: з'являється сонливість, кволість, дратівливість, безсоння, відсутність апетиту, погіршення настрою, послаблюється емоційна стійкість, знижується розумова і фізична працездатність, настає втома, інколи спостерігається розлад мислення.

Напружена розумова праця має змінюватися активним відпочинком, який уповільнює настання розумової і фізичної втоми. Виникненню втоми перешкоджає також перехід від одного виду розумової діяльності до іншого, особливо при чергуванні її з фізичними вправами і фізичною працею.

Рухлива активність і активний відпочинок мають чергуватися з пасивним відпочинком. У першу чергу, це сон. Основною гігієнічною вимогою до сну є нормування його за тривалістю з урахуванням віку людини і характером її трудової діяльності.

Тривалість сну дорослої людини має становити 7 – 8 годин на добу. Проте кожна людина має свої особливості тому кожен має знати свою норму сну. Відомо, що працівники розумової праці потребують тривалішого сну, ніж ті, хто займається фізичною працею. Для визначення власної норми сну слід два тижні спати стільки, скільки хочеться. За нормальних умов і стану здоров'я тривалість сну людини становитиме її фізіологічну норму з точністю до 15 хв. Якщо тривалість сну менша на 1 год. порівняно з фізіологічною нормою, то розумова працездатність знижується на 20%.

Важливо знати кожному, хто він - "сова" чи "жайворонок", і залежно від цього планувати різні види навчальної роботи.

Для повноцінного відпочинку необхідно також турбуватися і про глибину сну. Важливе значення при цьому має створення сприятливої обстановки для сну (тиша, темрява, температура 18—20 градусів, чисте повітря, зручна постіль. Рекомендується спати в основному на правому боці, злегка зігнувши ноги в колінах, що сприяє розслабленню м'язів.

Важливим чинником, що сприяє піднесенню розумової активності, запобігає передчасній втомі, є *харчування*.

Добові затрати енергії людей розумової праці, які не виконують додаткового м'язового навантаження, становлять для чоловіків 2600—3000 ккал. і 2200—2500 ккал. для жінок. При додатковому фізичному навантаженні (фізичні вправи, рухливі ігри) енерговитрати відповідно зростають до 3000—3300 ккал. для чоловіків і 2400—2800 ккал. для жінок.

Витрати енергії не завжди відповідають її поповненню. Критерієм кількісного аспекту харчування є його енергетична цінність, що вимірюється у великих калоріях. Джерелом енергії є білки, жири, вуглеводи. Важливу роль для нормального протікання життєвих процесів відіграє вода, мінеральні речовини і вітаміни. У зв'язку з цим в організмі розрізняють білковий, жировий, вуглеводний, мінеральний, водний і вітамінний обміни. Порушення одного із цих обмінів може вивести організм із рівноваги і призвести до небажаних наслідків.

Висока працездатність потребує регулярного відпочинку, перерв у роботі.

Список використаних джерел:

1. Архангельский Г. Тайм-драйв. Как успевать жить и работать. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2012. 272 с.
2. Калошин В.Ф. Позитивне мислення як чинник професійного самовизначення молоді в умовах ПТНЗ: Методичний посібник. К. : , 2012. – 114 с.
3. Лекції з педагогіки вищої школи: навч. посібник / за ред. В.І. Лозової. 2-е вид., доп. і випр. Х. : «ОВС», 2010. С 236–241.
4. Морозов А.В., Чернилевский Д.В. Креативная педагогика и психология: Учебное пособие / А.В. Морозов, Д.В. Чернилевский. М. : Академический проект, 2004. 260 с.
5. Основи психології та педагогіки вищої школи (пам'ятка для аспірантів) // Навчально-методичний посібник / [О. Є. Коваль]. – Тернопіль: ВПЦ «Економічна думка ТНЕУ», 2013. – 90 с.
6. Особливості навчальної роботи студентів і передумови її ефективності <http://www.info-library.com.ua/books-text-4084.html>

7. Подоляк Л.Г. , Юрченко В.І. Психологія вищої школи: підручник. 2-е вид. К.: Каравела, 2008. 352 с.
8. Романовський О.Г. Педагогіка успіху : підручник /О.Г. Романовський, В.Є. Михайличенко, Л.М. Грень. Харків : НТУ «ХПІ», 2011. 368 с.
9. Реунова М. Тайм-менеджмент как педагогическая технология. URL: <http://www.emissia.org/>
10. Сафьянов В. Етикет та культура спілкування / В. Сафьянов, Я. Радевич-Винницький. – Львів: СПОЛОМ, 2001. – 224с.
11. Фіцула М.М. Педагогіка вищої школи: навчальний посібник. К.: «Академвидав», 2006. – 352 с.
12. Яковишина Т.В., Сарнавська О.В. Педагогічні умови застосування креативної технології «тайм-менеджмент» в умовах вищого навчального закладу освіти. *Педагогічні науки*. Зб. Наук. Пр. 2018. Вип. LXXXI. Том 2. С. 240 – 244
13. https://pidru4niki.com/14330810/pedagogika/organizatsiya_navchalnoyi_pratsi_studenta
14. <https://works.doklad.ru/view/U6omqOGNJic/2.html>