



Дорогі друзі!!!

Ми прожили непростий, але багатий на здобутки й події рік. Ми стали класичним університетом. У 2020 році створено новий – соціально-гуманітарний факультет. Усе це вимагає особливої відповідальності щодо фаховості, мобільності, відповідності новітнім трендам, інтернаціоналізації життя академічної спільноти.

Шановні колеги, дорогі студенти! Без ваших ідей, без ваших добрих справ, неможливою була б поява нових проєктів, задумів, стратегій. Ви є «генераторами», рушіями нової гуманітарної ідентичності! Я пишаюся, що ми будемо наш факультет. Добігають останні години 2020 року, перед нами постануть нові завдання у 2021 році і я переконана, що з усім ми впораємося.

Пані та панове! Сердечно вітаю вас із Новим 2021 роком та Різдвом Христовим! Я прошу у Господа захисту для нашої України. Я схилию голову перед війнами, які захищають нашу землю! Бажаю вдачі і насаги молодому поколінню, яке сьогодні несе чи не головну відповідальність за майбутнє Української держави, українського народу. У ці дні ми замислюємося над найзаповітнішими бажаннями, то ж я щиро вірю, що все омріяне збудеться у новому році, а ваша мудрість допоможе здолати усі негаразди. Бажаю, щоб усі труднощі оминали вас, а душі сповнилися любов'ю і вірою!

Щиро звертаюся до кожного, до представників усіх поколінь із побажаннями кожній українській родині Божого благословення і здоров'я, любові й радості, щасливого Різдва, щедрих колядок, смачної куті! Нехай новорічні свята будуть наповнені посмішками ваших близьких, теплотою сердець та радістю рідних.

в. о. декана соціально-гуманітарного факультету ЗУНУ Оксана ГОМОТЮК

Історії успішних випускників ЗУНУ

Традиційною у нашій газеті стала рубрика «Історії успішних випускників ЗУНУ». Ми започаткували її для того, щоб наші студенти могли надихатися, черпати нові знання, досвід і поради від людей, які теж колись навчалися на їхніх спеціальностях. Вони змогли подолати страх і досягти омріяних вершин. А тепер готові поділитися історією свого успіху з нами.

Назар Миколюк – випускник кафедри «Психологія та соціальна робота», аналітик у сфері соціального захисту населення Центру аналізу та розробки законодавства Асоціації міст України (м. Київ)

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ
ПРАВОГО УПРАВЛІННЯ
І ПРЕЗИДЕНТОВ!
УКРАЇНИ



Назар Миколюк



саме в THEU, мені важко сказати. Це суміш зовнішніх, внутрішніх обставин та доля випадку, як це часто буває.

– Що вплинуло на вибір вашої професії? Можливо, батьки, друзі?

Зараз важко сказати, що саме вплинуло. Але точно скажу, що на той час я не бачив чітко себе «себе через 10 років».

– Ви були активним студентом? У яких заходах брали участь?

На першому курсі я вступив до Університетської ради студентів THEU, тобто одразу почав брати активну участь в житті університету. Пізніше став головою організаційно-методичної комісії студради. Ми організовували надзвичайно багато заходів: від університетського соціологічного дослідження до турніру з «Мафії». До речі, вищезазначені заходи організовував саме я з колегами. Я був координатором від університету в акціях «Від серця до серця» та «Миколай про тебе не забуде». Також, я був активним членом громадських об'єднань «Молода просвіта» та «Молодіжний центр працевлаштування», де моя діяльність концентрувалась уже поза межами університету.

– Який предмет любили найбільше? А який не любили?

Важке для мене питання, оскільки у нас було надзвичайно багато чудових спеціалізованих предметів: акмеологія, соціальна робота (різні види та напрямки), психологія управління, тощо. Мені подобалося організовувати соціологічні дослідження, складати психолого-педагогічні характеристики на однокласників, проводити соціометрії та використовувати інші практичні кейси, які можна було потім застосовувати поза межами університету. Тому я не можу назвати чітко предмет, який мені подобався.

– Якби у вас була можливість повернутися у минуле і знову стати абітурієнтом, чи поступили б ви на щось інше?

Відповідно до ефекту метелика, ти ніколи не знаєш, що тебе чекало б, якби змінились початкові умови. Мені подобається те, ким я є і де працюю. Тому, скоріш за все, я б не міняв ні спеціальність, ні університет.

– Чи пам'ятаєте як заробили свої перші гроші? Скільки вам було тоді років?

На першому курсі я проводив соціологічні дослідження, тобто на той час працював по спеціальності. Мені тоді було 17-18 років.

– Коли ви зрозуміли що хочете займатись тим, чим займаєтесь зараз?

Це відчуття прийшло органічно і я не можу сказати конкретно, коли це трапилось. Після стажування в Парламенті та навчання в Національній академії державного управління при Президентові України я почав працювати у Міністерстві соціальної політики України. А вже з Мінсоцполітики перейшов в Асо-

– Назаре, давайте повернемося на початок. Ким ви взагалі мріяли стати в дитинстві?

Взагалі мені подобалося моделювання літаків і в шкільні часи я навіть думав стати авіаконструктором. Читав різні книжки з цієї тематики.

– Коли і як до вас прийшло бажання поступати саме в THEU (тепер ЗУНУ), і саме на спеціальність «Соціальна робота»?

Насправді, я вступав на спеціальність «соціологія» на факультеті економіки та управління, як і вся моя група. Уже пізніше нас перевели на спеціальність «соціальна робота» юридичного факультету. Мені в цілому подобалося вивчати процеси, що проходять в суспільстві, їх наслідки. Проте, коли саме прийшло бажання



ціацію міст України і займаюсь тут соціальною та молодіжною політикою. Тобто, соціальний (а зараз ще й молодіжний) напрям переслідує мене весь час.

– На 5 курсі ви отримали можливість стажуватися у Верховній Раді України. Розкажіть про свій досвід. Що це дало особисто вам?



Хочу трохи повернутись «назад». На 4 курсі я пройшов на стажування за програмою «Студенти для органів місцевого самоврядування» в Тернопільській міській раді. Півроку, половину робочого дня, після пар я стажувався у Тернопільському міському центрі соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді. Там я здобув свій перший справжній практичний досвід роботи за спеціальністю, і зрозумів, що таке працювати «в полі». На 5 курсі, стажуючись у Парламенті, я потрапив у Комітет з питань соціальної політики та праці. І у Комітеті я отримав змогу пов'язати мої практичні знання із законопроектною роботою. Без перебільшень, стажування у Верховній Раді дало мені змогу в подальшому закріпитись у Києві. Іронія долі ще полягає в тому,

що на сьогодні я представляю інтереси органів місцевого самоврядування також у Комітеті ВРУ, де я стажувався. Що вам найбільше подобається у вашій справі? Назвіть три речі.

- можливість позитивно впливати на розвиток України та на прийняття політичних рішень;
- можливість самореалізації;
- хороший колектив.

– Чи була у вашому житті книга, яка сильно на вас вплинула?

Останнім часом, на жаль, мене вистачає тільки на прочитання та аналіз нормативно-правових актів та інших документів, пов'язаних з моєю професійною діяльністю. Але мене з нетерпінням чекають подаровані на день народження «Атлант розправив плечі», «Не турбувати» та «Фактор Черчилля». Враховуючи відгуки про ці книги, можливо, скоро у мене все ж з'явиться книга, яка сильно на мене вплине. Поки, на жаль (або на щастя), такої нема. Хоча, я часто згадую дві книги, які в окремих моментах допомагають мені у прийнятті рішень: це «Стратегіми» та «Психологія народів і мас».

– Чим займаєтесь у вільний час? У вас є хобі? Розкажіть про нього?

Враховуючи турборежимні реформи в Україні та окремі нюанси із децентралізацією, більшість мого часу забирає робота. Тому я акцентувався на приказці «в здоровому тілі – здоровий дух» і займаюсь єдиноборствами та в тренажерному залі. Весь інший вільний час – це відпочинок та прогулянки з друзями.

– Якщо б ви могли приймати закони, який закон ви б прийняли чи відмінили?

Як патріот України, перш за все я б хотів, щоб Україна вступила в НАТО та ЄС і, відповідно, щоб Парламент прийняв/ратифікував необхідні договори та угоди. А якщо говорити про більш короткострокову перспективу і враховувати процеси децентралізації в державі, то Україні потрібен новий якісний Закон про місцеве самоврядування.

– Маючи за плечами вже певний досвід, що б ви побажали особисто собі 20-тирічному?

Не боятись використовувати усі можливості, які тобі надає доля.

– Дайте невеличку пораду від себе нашим студентам.

Те ж саме, що і собі побажав би: використовувати усі можливості, не боятись невдач. Бути активним, займатись громадською діяльністю та брати участь у житті університету, Тернополя та України. Ніхто не знає, що саме вплине на твою подальшу долю, адже саме ти є ковалем свого щастя.



Студентка групи ЖПР-11 Тетяна КУЛЬПА

Мотивація у фільмах: підбірка, яка змінює світогляд

Саморозвиток – запорука успіху. Проте бувають моменти, коли розумієш, що сил йти далі та розвиватись вже немає. У такому випадку я рекомендую абстрагуватись та приділити час собі. Приготуйте улюблену їжу, увімкніть мотиваційні фільми та задумайтесь над новими цілями.

До речі, ось топ стрінок, які надихають мене, можливо, ви віднайдете щось нове і для себе.



1. За статевою ознакою (2018, США)

Біографія культурної ікони – судді Верховного суду США – Рут Бейдер Гінзбург. Неймовірна історія жінки, яка наважилась піти проти закону та покласти край гендерній нерівності у політиці. Мотиваційна розповідь, котра підтверджує, що, незважаючи на стать та статус, історію може змінити кожен.

2. Форрест Гамп (1994, США)

Напевно, немає людини, яка не чула про цю стрічку. Історія чоловіка, який сидить на лавці, відома кожному поціновувачу кіно. Захоплива розповідь Форреста змотивує кожного. Проблеми зі здоров'ям, низький інтелект, але надзвичайні звершення – таке життя головного героя. Не дивно, що стрічку вважають №1 у світі мотиваційного кіно.



3. Прогулянка висотою (2015, США)

Кінокартина про канатохідця Філіппа Петі. Це чудовий приклад саморозвитку, віри в себе та у свої сили. Доклавши зусиль, можна досягнути небезпечних висот. «Прогулянка висотою» – фраза, що ідеально описує фільм, адже висоти у цьому випадку не тільки кар'єрні. Під час перегляду аж не віриться, що історія біографічна.



4. Мулан (1998, США)

Надихати можуть не тільки фільми! Мультфільм про відважну дівчину, яка пішла воювати замість свого батька, заслуговує на увагу. До речі, мультфільм отримав кіноадаптацію у 2020 році.



5. Волейбол! (2014-2020, Японія)

Японський мультсеріал про спорт. Головний герой – Хіната – одного разу побачив матч національного чемпіонату з волейболу. Хто ж знав, що випадкова подія повністю змінить життя юнака. Хіната вирішує створити волейбольний клуб у своїй школі. Що чекає на хлопця попереду? Гарантую, після перегляду з'явиться бажання взяти м'яч у руки та розпочати заняття волейболом.



6. Ральф-руйнівник (2012, США)

Відчуття, колити не на своєму місці у цьому світі, робиш те, що не хочеш – відчував кожен. Головний герой мультфільму – лиходій у відеогрі. Незважаючи на роль злого персонажа, Ральф мріє про друзів та звичайне життя. Вдасться йому змінити думку інших та стати щасливим? Дізнайтесь під час перегляду!



7. Червоні браслети (2014-2015, США)

Постійне перебування в лікарні, відчуженість та звичайне бажання бути як всі – такі емоції відчувають герої серіалу. Абсолютно різних підлітків зі своїми проблемами об'єднали хвороби та спільна «домівка» у вигляді медустанови. Щира історія, що змушує повірити у справжню дружбу.



8. Начальниця (2017, США)

Креативні ідеї, надзвичайні амбіції та бажання побудувати модну імперію. Серіал описує початок кар'єри Софії Аморозо. Як продаж вінтажних речей може перетворитись у власну компанію та наскільки відгуки важливі у нашому житті. Неймовірна історія успіху, що варта уваги кожного.

Приємного перегляду та ніколи не здавайтесь!



Ідеальне інтерв'ю: 10 помилок, які можуть зіпсувати бесіду



Бесіда двох людей, знайомих чи тих, кого ви бачите вперше. Відверта розмова, питання-відповіді, щирі емоції, поради і життєві історії. Це не лише про вашу зустріч з другом – це і про інтерв'ю. Жанр, який, здавалось би, відноситься лише до мас-медіа, а насправді охоплює практично усі сфери діяльності.

Отож, на прикладі інтерв'ю ми розкажемо про те, як не зіпсувати бесіду, довідатись якомога більше інформації і виокремити головне. Типові помилки і причини невдалих інтерв'ю – просто зараз.

Ми щодня спілкуємося з величезною кількістю людей, обмінюємося інформацією, чуємо безліч фактів, частина з яких не затримується в свідомості. Та ви можете зробити так, щоб головне – запам'ятовувалось, а другорядне – лише доповнювало факти. Як саме? Діюсь власним досвідом.

Бесіда двох людей, знайомих чи тих, кого ви бачите вперше. Відверта розмова, питання-відповіді, щирі емоції, поради і життєві історії. Це не лише про вашу зустріч з другом – це і про інтерв'ю. Жанр, який, здавалось би, відноситься лише до мас-медіа, а насправді охоплює практично усі сфери діяльності.

Отож, на прикладі інтерв'ю ми розкажемо про те, як не зіпсувати бесіду, довідатись якомога більше інформації і виокремити головне. Типові помилки і причини невдалих інтерв'ю – просто зараз.

Ми щодня спілкуємося з величезною кількістю людей, обмінюємося інформацією, чуємо безліч фактів, частина з яких не затримується в свідомості. Та ви можете зробити так, щоб головне – запам'ятовувалось, а другорядне – лише доповнювало факти. Як саме? Діюсь власним досвідом.

У мене була можливість провести інтерв'ю і перше правило, про яке слід розказати, – **підготовка**. Це факт, бо не можна прийти на бесіду не підготовленим. Потрібно продумати свої запитання та володіти інформацією про респондента. Вам обов'язково варто приділити свій час, енергію та сили на підготовку до інтерв'ю.

Ефективність інтерв'ю залежить від того, в якому **настрої перебуває співрозмовник** на початку розмови. Тому з першої ж хвилини потрібно бути доброзичливим та зацікавленим. Покажіть, що тема вас цікавить, уважно слухайте, підтверджуйте своєю мімікою, що співпереживаєте. Ставте уточнюючі запитання, так само, як слухаєте захопливу історію від друга.

Третя вимога – **різноманітність тематики**. Оберіть тему, яку сьогодні будете обговорювати. Лише одну. І дізнайтесь усі деталі щодо предмету розмови. Якщо ж ваш співрозмовник «переводить» тему – повертайте його своїми запитаннями у той напрямок, який потрібен вам.

Забарто себе. Пам'ятайте, ви прийшли дізнатися історію вашого героя, тому дайте йому можливість виговоритися, поділитись з вами, вилити душу.

Деякі запитання в одному. При розмові ставте лише одне головне запитання, а всі решта – повинні бути уточнюючими. Коли ви запитуєте і поєднуєте 2-3 запитання, то відповіді будуть не конкретні. А ще респондент вибиратиме і відповідатиме лише на те, на захоче. Тому щось важливе може бути упущеним.

І в продовження теми – **закриті запитання**. Це ті, на які отримуєте відповідь «так» чи «ні». Такі запитання – це груба помилка, бо вони не будуть корисними. Ви не дізнаєтесь нічого, окрім підтвердження чи спростування тези. Тому обирайте відкриті та чіткі запитання, експериментуйте. Однак не нав'язуйте свої відповіді чи бачення ситуації.

Сьоме правило – журналісту не варто поводитися так, ніби його мета – поставити всі запитання зі списку. Дозволяйте собі запитувати про те, що спало на думку. Тоді ваш матеріал буде в рази цікавішим.

І – **завжди контролюйте розмову.** Просто сидіти і слухати героя – нудно для вас, і нецікаво для спікера. Тим паче, це зовсім неправильно. Контактуйте з респондентом, дивіться в очі, посміхайтесь та співпереживайте.

Дев'яте правило – під час інтерв'ю **не варто «заглядати» у телефон.** Не лише під час інтерв'ю, а й при розмові зі знайомими, відкладайте мобільні, не гортайте стрічку інстаграм, не переглядайте фото знайомих, не листуйтеся з кимось іншим. Це ознака неповати до співрозмовника і того, що вам нецікаво його слухати.

І останнє, 10 правило, – **інтерв'ю не повинно бути допитом!** У жодному випадку не ставте різних та некоректних запитань, випитуйте найцікавіше, шукайте родзинку, і тоді історія, написана вами, стане дійсно корисною та унікальною!

P.S. Хвала сучасним технологіям. Для того, щоб все сказане ви могли переслухати (і не поплутати факти) – використовуйте диктофон (або ж, як справжні профі журналістської професії, – блокнот і перо).

Студентка групи ЖПР-11 Катерина БОЖАКІВСЬКА

Як збільшити свою продуктивність?

«Я більш ніж впевнена, що сучасні студенти не дуже переймаються за свою продуктивність – і це трішки неправильно. Я також колись не звертала на це увагу, але потім зрозуміла, наскільки це важливо. Мені дуже закартіло поділитися з вами своїми маленькими секретиками, як все-таки бути продуктивнішим у цьому швидкоплинному житті», – Марта Біляч, студентка 1 курсу.

Створіть особистий графік. Коли у вашому житті з'явиться хоч трішки «тайм-менеджменту», ви зрозумієте, наскільки це зручно. Заведіть собі планер, у якому будете записувати справи, які хочете зробити за день\тиждень\місяць\рік. Повірте, це набагато спростить вам життя. Завдяки цьому я побачила, що половина мого дня непродуктивна взагалі, хоча в цей час я могла зробити щось справді корисне. Повертаємось до планера, чим він вам допоможе? Так тим, що ви розпишете в ньому кожен свою годинку в дні і будете дотримуватись певного «режиму», встигати набагато більше, а, отже, станете набагато продуктивнішими.

Результати та цілі обдумуйте ввечері. Чесно кажучи, я досі не можу зрозуміти, як це працює, але якщо ви сядете ввечері, відкриєте свій планер, проаналізуєте вашу продуктивність сьогодні, напишете цілі на завтра – вам, по-перше, стане набагато легше у цій системі розбиратись, і ви швиденько «влиєтесь» у неї, а, по-друге, прокинувшись, ви вже будете знати, що ви маєте сьогодні зробити і не будете все відкладати на завтра, бо «сьогодні нічого вже не встигнете» – це набагато полегшує життя.

Фокусуйтеся. Є такі люди, які не встигають нічого зробити тому, що зайняті різними справами в один час. Якщо ви сфокусуєтесь на одній справі, зробите її до кінця, а потім візьметесь за іншу справу, то я впевнена: завершених справ буде більше, аніж незавершених.

Вимкніть телефон. Погодьтеся, що телефон дуже відволікає від роботи. Прийшло сповіщення, хтось зателефонував, в чаті хтось написав – і все, цієїсної, якісної роботи як і не було. Коли займаєтесь важ-



ливою роботою, вимикайте або звук, або сам гаджет. Вхідні дзвінки записуються і ви зможете зв'язатися зі своїми абонентами пізніше. Такі дії допомагають краще концентруватися.

При дотриманні цих ніби легеньких, але дуже дієвих пунктів ваша продуктивність збільшиться в рази. Ще одне, про що я хочу вам розповісти, це метод, який допоможе збільшити вашу продуктивність.

Помідоровий метод. Загалом «Помідоровий метод» придумав Франческо Чиримло. А сам метод так називається тому, що його автор спочатку застосовував кухонний таймер у формі помідора. Сам метод полягає у тому, що потрібно працювати 25 хвилин над конкретним завданням, без перерви і без відволікань. Після того ми відпочиваємо декілька хвилин, і так по колу. Як це працює?

- Ви вибираєте найбільш важливе завдання, яке маєте виконати в цей день.
- Потім встановлюєте таймер на 25 хвилин і починаєте працювати, ні на що не відволікаючись, поки не почуєте звук таймера. Кожен 25-хвилинний період часу називається «помідор».
- Після цього зробіть 5-хвилинну перерву, і вимкніть таймер знову.
- Після чотирьох «помідорів» зробіть більш тривалу перерву – 15-20 хвилин.
- Якщо ваше завдання займає більше п'яти «помідорів», його можна розділити на кілька частин.

Такий метод допомагає виконувати більш важливі завдання, покращує увагу і допомагає сконцентруватися.

Страх публічних виступів: як подолати страх і отримувати задоволення

Сцена, аудиторія, мікрофон. Більшість людей асоціюють ці поняття зі словом «страх». Відчувати тривогу перед виступом перед публікою – це нормальна річ. Та все ж, слід розуміти, що рано чи пізно вам доведеться пересилити себе і таки виступити. Чи, як мінімум, виголосити тост. Як перебороти страх перед публічними виступами читайте просто зараз.

Найперше аналізуємо причини. Таких є кілька:

Ви сумніваєтесь у власній компетентності як оратора?

Зазвичай, коли ми робимо новий крок у житті, то аналізуємо, якими ж будуть наслідки. І чомусь шукаємо, і що найгірше – знаходимо, лише негативні. Але усі ці страхи – це природна річ. Страх аудиторії і публічного виступу – нормальна захисна реакція організму людини на ситуацію, що може мати для неї непередбачувані наслідки. Саме цієї непередбачуваності ми і боїмось. Страх також може виникати, якщо людині своїм виступом треба переконати у чомусь аудиторію, але не відомо, чи це вдасться.

Рівень ваших тривог залежить від того, як людина оцінює свої шанси зробити виступ вдалим. А щоб усе вдалося, треба боротись не зі страхом публічного виступу, а з тими причинами, через які він виникає.

Чим «вилікувати» страх сцени? Страх публічного виступу можна «вилікувати» тільки публічними виступами. Здивовані? Страх видатися нудним спікером «лікується», і для цього варто попрацювати над впевненістю у собі. Щоб з вас не сміялись, потрібно не давати для цього підстав.

Отже, готуємо текст, вчимо його, озвучуємо кілька разів вголос (можна перед дзеркалом). А потім усе вивчене переказуємо своїми словами, додаючи яскраві приклади. І ось – ви спікер, який розсмішив публіку і зацікавив темою.

Як отримувати задоволення від публічних виступів? Щоб отримати задоволення від публічного виступу, потрібно дотриматись декількох речей: **будьте собою; зробіть тему простою; але цікавою; зрозумійте; кому і для чого ви це говорите; керуйте увагою читачів; ретельно добирайте матеріали; використовуйте картинки, щоб людям було цікавіше вас слухати; говоріть красиво; спілкуйтесь з аудиторією; ставте запитання.**

Якщо дотримаетесь у своїй роботі усіх пунктів, повірте, ви отримаєте неймовірне задоволення від виступу, діалогу із залом і самого процесу підготовки.

Студентка групи ЖПР-11 Марта БІЛЯЧ

Життя поза межами університету



Щоб бути хорошим вчителем, потрібно не тільки добре розуміти та викладати свої предмети, а також бути активним соціальним діячем та прикладом для своїх учнів.

Сьогодні ми поспікуємося з чудовим викладачем англійської мови, мамою двох дітей, Наталією Кошіль. У цьому інтерв'ю Наталія Євгенівна відповіла на наші запитання.

Наталію Євгенівну, щоб запобігти професійному вигоранню, вкрай важливо підтримувати себе у ресурсному стані. Чи є у вас місця, де ви відновлюєтесь та черпаєте енергію? І що це за місця?

- Звичайно, у кожної людини є особливі місця, де можна відновити свої сили та почерпнути енергію. Для мене таке місце – морське узбережжя. Однак зараз важко кудись поїхати, тому позитивний заряд енергії отримую від спілкування із сім'єю, родиною та друзями. Дуже люблю, коли друзі приходять до мене в гості та створюють позитивну атмосферу!

Якому відпочинку віддаєте перевагу – активному чи пасивному?

- Авжеж активному! Обожаю подорожувати, і при першій же можливості пакую валізи та чекаю з нетерпінням дня від'їзду.

Джерело вашого натхнення – сім'я. Розкажіть трішки про неї. Чи є у вас якісь цікаві сімейні традиції?

- У моїй сім'ї є багато традицій. Щонеділі намагаємось ходити до церкви, а потім на обід до батьків. Дуже люблю святкувати Різдво та Великдень у родинному колі, коли усі найрідніші у ці дні разом. Щороку з нетерпінням чекаю Святу вечерю, оскільки у моїй сім'ї є особлива традиція – зайти у хату до моєї бабусі з різдвяною колядою, двома калачами та віншуваннями. І ще – завжди з нетерпінням чекаю святкування Старого Нового року з нашою сім'єю та друзями у Ворохті. Це неймовірна атмосфера, коли весь ресторан заповнений друзями із сім'ями, кожен одягнений у вишиванку, і ми насолоджуємось українськими піснями у виконанні місцевих музичних гуртів!

Які цінності як мама вважаєте за необхідне передати своїм дітям?

- У моїй сім'ї двоє дітей – двоє найдорожчих синів. Як і кожна мама, хочу бачити їх найкращими. Знаю, що для цього потрібно докласти багато зусиль. Якщо вони будуть чесними, відповідальними, працьовитими, людяними, дбайливими, завжди готовими до особистого розвитку – я буду від цього щаслива!

Поза межами університету Вашим життям керують в більшій мірі слова «треба» чи «хочу»?

- Важко дати однозначну відповідь на це запитання, оскільки є ситуації, коли щось потрібно зробити, а є багато моментів у житті, коли тобою керує слово «Хочу»! На те ми і є жінки.

Чи є у Вас хобі, яке не має жодного відношення до Вашої професії? Якщо так, що це?

- Конкретного хобі у мене немає, однак, коли маю вільний час, дуже люблю пекти різні солодощі. Також мені подобається читати та подорожувати!

Дякуємо за це інтерв'ю Наталії Євгенівні та бажаємо їй успіхів, здоров'я її сім'ї та, звичайно ж, бути щасливою!



Наталія КОШІЛЬ

Найцікавіші ідеї для подарунків!

Свята наближаються, часу все менше, й зовсім скоро всі почнуть бігати по крамницях у пошуках подарунків. Усі люблять сюрпризи, але погодьтесь, не менш приємно їх і робити.

Ну а що ж робити, якщо часу зовсім мало, а ідеї закінчились? Саме для цього ми склали підбірку з варіантами, які сподобаються дітям, батькам, близьким друзям, колегам чи коханим!

Для батьків:

- сімейний фотоальбом (зараз є велике різноманіття фотокниг, фотоманітів, фотокартин тощо);
- приліжкова лампа;
- новорічний плед;
- фартух з цікавими надписами, які будуть стосуватися особисто власника;
- різдвяні шкарпеточки із солодощами;
- домашні халати, тапочки;
- техніка (поцікавтеся, можливо, ваш тато завжди мріяв про невеличкий гриль, а мама – про кухонні ваги).

Для неї:

- догляддова косметика (а найкраще – бокс із косметикою) / організатор для косметики / дзеркало із підсвіткою;
- парфуми – це завжди актуально;
- чохол з крутим принтом;
- фотокартина;
- домашня піжама або комплект нижньої білизни;
- адвент календар з вашими спільними фото;
- сертифікат у спа, на масаж чи у салон краси;
- емоції (намалюйте картину разом / поїдьте у місто, де раніше не були / романтична вечеря).

Для нього:

- аксесуари для комп'ютера (чи, можливо, крута комп'ютерна гра, яка щойно вийшла);
- ремінь, гаманець, барсетка (бананка) (хлопці теж люблять аксесуари);
- сертифікат у барбершоп (як бонус – підбір догляду за бородою, наприклад);
- портативний зарядний пристрій;
- стильна шапка чи шарф;
- світшот улюбленого бренду;
- емоції (роуп-джампінг, катання на квадроциклах, картинг, масаж).
- Для дітей:
- крута настільна гра;
- піжама;
- трендовий рюкзак;
- термогорня;
- конструктор / пазли / лего.

Як індивідуальний подарунок може підійти сертифікат в тату салон, квиток на концерт, спільна подорож за кордон тощо. Також кожен з подарунків можна доповнити пакетом солодощів, фруктів чи новорічною парою шкарпеток – це завжди приємно.

Напишіть на маленьких папірцях, за що ви кохаєте близьку людину. Напишіть персональні компліменти та побажання. Складіть це у невеличкий пакетик чи коробочку. Або ж використайте різдвяну шкарпетку. Це ж як подарунок у подарунку! А ми бажаємо вам хороших свят та гарного настрою!

Топ найпоширеніших міфів про роботу психолога

Усі ми маємо знати, що психотерапевт – це особа, яка має кваліфікацію з психотерапії. Працює з психологічно здоровими людьми, у яких є внутрішньоособові проблеми, що спричиняють багато незручностей і заважають нормально жити.

Дуже багато людей плутає психологів з психіатрами, і з цього випливає міф, що психолог і психіатр – одне й те ж. Отже, складемо ТОП - 5 найпоширеніших міфів про роботу психолога.

Міф 1. «Психолог і психіатр – це одне і те ж»

Варто зазначити, що психолог – це фахівець, який консультує ЗДОРОВИХ людей у ситуаціях ускладнення в різних сферах життя (сімейні стосунки, відносини у колективі, стосунки між дітьми і батьками, проблеми в спілкуванні). Фактично, людина, яка працює психологом, не є лікарем, адже психолог не ставить діагнозів і не лікує.

А ось психіатр – це вже фахівець у сфері лікування психічних захворювань. Психіатр вважається лікарем, він використовує переважно медикаментозні методи лікування.

Міф 2. «Ти звернувся до практичного психолога – про це стане відомо усім»

Основне правило роботи психолога, й особливо шкільного психолога – конфіденційність.

Ви можете бути впевненими, що без вашої згоди ніхто не дізнається, з яким питанням ви звернулись до фахівця.

Кожен з нас проходив психологічні тести у школі, результати ж тестів відомі тільки шкільному психологу. Класному керівникові надаються матеріали в узагальненому вигляді (наприклад, так: 70% учнів виконали тест з високими показниками; 30% – із середнім рівнем).

Висновок: можемо бути впевнені, що зміст ваших бесід з психологом ніхто не дізнається.

Міф 3. «До психолога приходять тільки слабкі і безглузді люди»

Насправді, до психолога звертаються люди, які відчують потребу щось змінити, вирішити якусь проблему і знайти правильний шлях у житті. Психолог лише підкаже і допоможе, а прийняття рішення завжди залишиться за вами.

Міф 4. «Кожна людина – психолог, тільки у деяких є диплом, а у деяких немає»

Якщо вважати душевні розмови на кухні психологічною допомогою – то може бути... І, напевно, у бесіді хороших друзів є елементи психологічної роботи. Якщо це, звичайно, не поради на кшталт «подруга краще знає».

Однак специфіка роботи фахівця у тому, що він робить це усвідомлено, більш глибоко розуміє, як відбуваються процеси під час взаємодії, а значить – керує цим процесом. У цьому сенсі робота його більш ефективна, професійна.

Міф 5. «Психолог здатний дати таку раду, що відразу вирішить мою проблему»

Психологи не дають рад. Поради можна одержати де завгодно, люди дадуть вам раду в будь-який час, зовсім безкоштовно й з великим задоволенням.

Професійний психолог не стане радити вам навіть за гроші. Тільки сама людина знає, що для неї є кращим. Психолог лише намагається допомогти кожному знайти в собі самому цей вихід, побачити його й усвідомити.



Як уникнути емоційного вигорання

У 21 столітті, коли кожен прагне до самовдосконалення та багато працює, стало поширеним таке явище як емоційне вигорання.

Емоційне вигорання – це синдром постійної втоми, емоційного виснаження, який посилюється з часом.

Якщо у вас знизилася працездатність, ви втратили інтерес до улюблених занять, відчуваєте втомленість морально і фізично, стали дуже дратівливим і злим, а все навколо почало втрачати сенс, то все це явна ознака емоційного вигорання.

Що може бути причиною?

Причини можуть бути різноманітними, адже ми всі індивідуальні. Ось найпоширеніші з них: гіпервідповідальність, тобто переживання за кожну дрібницю; перфекцізм; самопожертва; низька самооцінка та самокритичність; депресивне мислення; фокусування на недоліках.

Емоційного вигорання важко позбутися. Якщо не докладати зусиль, з часом все тільки погіршується. Вічний стрес призводить до погіршення якості сну, дратівливості, провокує конфлікти, усі негаразди погано впливають на особисті стосунки. Тому кожному необхідно знати, як уникнути цього стану.

Завжди приділяйте час відпочинку. Знайдіть те, що приносить вам найбільше задоволення. Коротка прогулянка або декілька сторінок улюбленої книги відновлять ваші сили та зроблять ще продуктивнішим.

Не перепрацюйте. Не беріть усю можливу роботу на себе, щоб бути найкращим. Не працюйте у свій вихідний.

Впорядкуйте власні думки та бажання. Не слід хапатися за все й одразу, аби досягти результату. Виділіть час для себе, для зустрічей із друзями, для відпочинку з сім'єю, для відвідин різноманітних заходів. Враховуйте свої інтереси.

Самовдосконалюйтесь. Обмінюйтесь інформацією з колегами та друзями. Почніть відвідувати курси та конференції, які збагатять вас новими знаннями. Заводьте нові знайомства. Усе це відволікає від буденності та рутини.

Здоровий спосіб життя. Правильне та збалансоване харчування, повноцінний сон, будь-які фізичні навантаження й активності – усе це зробить вас кращим, продуктивнішим та допоможе уникнути стресу.

Будьте сміливими. Не бійтеся вчасно позбутися того, що вас не влаштовує і не приносить вам радості.

Не поспішайте. У сучасному світі панує шалений темп. Щоб встигати все, потрібно вкладати багато ресурсів. Зрозумійте, ви все одно не зможете встигнути за всім і всюди. Тому навчіться розслаблятися і нехай все йде своєю чергою.

Отже, дотримуючись цих правил, ви зможете уникнути емоційного вигорання, а також вдосконалити себе.

ТОП-5 професій 2020

Одним із найважливіших етапів у житті людини є вибір професії. До цього питання потрібно підійти з усією серйозністю. Для вибору потрібно врахувати:

- власні захоплення та інтереси;
- затребуваність й актуальність професії на ринку праці;
- продумати майбутню заробітну плату.

Ринок праці доволі часто зазнає серйозних змін. Професії, які ще сьогодні очолюють усі рейтинги, за декілька років можуть повністю втратити свою затребуваність. Зараз з'являється велика кількість нових спеціальностей. Вони цікаві, сучасні, наповнені новітніми технологіями. Професії 2020 року здатні змінити майбутнє.

Ми підготували для вас ТОП професій, що очолюють ринок праці:

IT-фахівець

Це узагальнена назва для спеціальності, експерти якої займаються усім, що пов'язане з інформаційними технологіями. Найбільш актуальними професіями 2020 року у цій сфері є:

- програміст;
- розробник ПЗ;
- Web-інженер;
- спеціаліст із кібербезпеки.

Проте варто розуміти, що професія IT-фахівця вимагає високого рівня володіння англійською мовою, математичного та аналітичного складу розуму, вміння аналізувати, а також знаходити вирішення будь-яких проблем. А ще доведеться вести сидячий спосіб життя.

Менеджер

Це управлінець, який організовує роботу та відповідає за ефективність її виконання. Головним завданням менеджера є управління та контроль.

Менеджер – це новатор, стратег, людина з прекрасними комунікаційними здібностями. На сьогодні менеджер є затребуваним практично у всіх сферах діяльності.

PR-менеджер

Це спеціаліст, який відповідає за зв'язки з громадськістю. Він формує позитивну думку про компанію або певну особу, працює над рекламою продукту чи установи.

Основні обов'язки:

- формування іміджу;
- організація і проведення рекламних заходів;
- організація прес-конференцій, брифінгів, інтерв'ю;
- складання бюджету PR-компанії;
- аналіз ефективності проведених заходів.

Креативний дизайнер

Це спеціаліст, який генерує нові ідеї і реалізує їх найрізноманітнішими способами. Серед основних – інтернет-реклама, створення сайтів, програм та ігор. Професія вимагає творчих людей з нестандартним мисленням і креативним підходом у вирішенні питань.

Креативний дизайнер створює логотипи, розробляє нові девайси і створює їм цікаву рекламу з яскравим дизайном. У цій професії завжди потрібно розвивати свою фантазію і навички.

Медичний працівник

Варто зазначити, що у 2020 році, під час пандемії COVID-19, стрімко виріс попит на медичних працівників. Ця професія полягає в охопленні знань медицини. Фахівець повинен займатися підтримкою або відновленням людського здоров'я через запобігання, розпізнавання та лікування захворювань і травм.

Цьогоріч медична індустрія вперше увійшла в список найбільш затребуваних професій. Вона швидко знову стає актуальною. Також зріс попит на роботу.

Отже, ми проаналізували ТОП-5 професій, які є найбільш актуальними у 2020 році. Тож ви, обираючи свій шлях у майбутньому, маєте шанс стати профі саме в тій сфері, що очолює рейтинги найзатребуваніших.

Як доводити почате до кінця

Кожен із нас будує наполеонівські плани, але не завжди їх реалізовує. Кидаючи одну справу за іншою, ми починаємо картати себе. Брак часу, страх невдачі, втрата сил і ентузіазму та ще багато інших виправдань.

Ось декілька порад, як доводити почате до кінця.

Перша, та найголовніша порада це – **мотивація**.

Потрібно себе чимось зобов'язати. Звичайно, звучить так собі, але якщо ви розумієте, що справу треба завершити будь-яким чином, то ефективно дати, наприклад, обіцянку близьким або друзям, від якої не зможете відмовитися.

Друга порада – **«не відкладати на завтра»**.

Потрібно робити те, що можеш робити одразу. Адже завтрашній день готує нові цілі та випробування, і тягнути туди невирішені справи – погана перспектива. Погодьтеся, набагато легше розпланувати роботу на декілька днів, аніж справлятися з нею за один день (і як результат – не завершити до кінця половину запланованого).

Третя, остання, порада це – **правильно розподіляти час**. І в допомозі стане планер, чи звичайні нотатки у телефоні.

Планування дозволяє зекономити час, гроші і нерви. Записуйте у щоденнику чи органайзері план дня по годинах. Для кращого ефекту варто це робити ще звечора, щоб зранку прокидатися вже з чітким уявленням, з чого почати день і чим закінчити. Виділяйте першочергові і другорядні завдання.

Важко буде лише на початку – коли звикнете, встигатимете все і навіть більше!

Студентка групи ЖПР-11 Анастасія БРИК

Бізнес-план на життя: від яких речей варто відмовитися, щоб стати успішним

Успіх і його досягнення – одна з найпопулярніших тем у сучасному світі. Написано вже тонни книг на цю тему, а гляцеві журнали нав'язують нам однотипні образи успішних людей.

На моє переконання, щоб стати успішним і наблизитися до людини, якою ми мріємо стати, необхідно позбутися деяких речей.

Перестаньте вірити у «чарівну пігулку»

Миттєвий успіх — це міф.

Успішні люди знають, що навіть невеличке, але щоденне вдосконалення дасть із часом фантастичні результати.

Саме тому слід планувати майбутнє, але фокусуватися на сьогоднішніх завданнях і щодня покращувати власні досягнення хоча б на 1%.

Позбудьтеся бажання контролювати все

«Деякі речі залежать від нас, деякі – не залежать», – Епікет.

Розрізняти такі речі надзвичайно важливо.

Необхідно абстрагуватися від речей, яких ви не можете контролювати, і зосередитися на тому, що перебуває у зоні вашого контролю. Варто пам'ятати: іноді єдине, що ви можете контролювати, – це ваше ставлення до подій, які відбуваються навколо.

Перестаньте вести нездоровий спосіб життя

«Піклуйтеся про власне тіло. Це єдине місце, де вам доведеться жити», – Джим Рон.

Якщо ви хочете чогось досягти у житті, все починається саме тут. Перше, що варто зробити, – подбати про власне здоров'я, а для цього необхідно пам'ятати про дві речі:

- здорове харчування;
- фізична активність.

На перший погляд, це дрібні кроки, але незабаром ви подякуєте собі за це.

Відмовтеся від звички «грати дрібними»

Якщо ви ніколи не скористаетесь великими можливостями або не наважитесь реалізувати свої найзаповітніші мрії, то ніколи не зможете повністю розкрити власного потенціалу.

І світ ніколи не отримає користі з ваших потенційних досягнень.

Дайте шанс власним ідеям, не бійтеся зазнати поразки!

І НАЙВАЖЛИВІШЕ! ПОЗБУДЬТЕСЯ ЗНЕВІРИ У СЕБЕ ТА ВЛАСНІ СИЛИ.

ТОЖ Я ВІРЮ, ЩО САМЕ В ТЕБЕ ВСЕ ВИЙДЕ!

Студент групи ЖПР-11 Вадим ВОВК



ЗАХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

м. Тернопіль, бульвар Т. Шевченка, 9

Шеф-редактор:
Тетяна КУЛЬПА

Літературний редактор:
Леся БІЛОВУС

Дизайн:
Дмитро ОСАДЕЦЬ