

Методичні рекомендації

РОЗВИТОК КЛЮЧОВИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ МАЙБУТНІХ КВАЛІФІКОВАНИХ РОБІТНИКІВ ШВЕЙНОГО ПРОФІЛЮ ЗАСОБАМИ ІНТЕРАКТИВНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

Однорог Галина



НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ІНСТИТУТ ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНОЇ ОСВІТИ

Однорог Галина Володимирівна

**Розвиток ключових компетентностей
майбутніх кваліфікованих робітників
швейного профілю
засобами інтерактивних технологій**

Методичні рекомендації

КИЇВ-2021

УДК 377.36:687]:37.011.2.091.31-026.12-024.63

*Рекомендовано до друку вченою радою Інституту професійно-технічної освіти
Національної академії педагогічних наук України
(протокол № 6 від 30.06.2021 р.)*

Рецензенти:

Кравець С. Г. кандидат педагогічних наук, старший науковий співробітник лабораторії дистанційного професійного навчання Інституту професійно-технічної освіти НАПН України

Виноградська Г. Є. Голова Національного галузевого партнерства в легкій промисловості України «FASHION GLOBUS UKRAINE»

Однорог Г. В. Розвиток ключових компетентностей майбутніх кваліфікованих робітників швейного профілю засобами інтерактивних технологій : [методичні рекомендації] / Галина Володимирівна Однорог. – Київ: ФОП Ямчинський О.В., 2021. – 164 с.

ISBN 978-617-8049-55-3

У методичних рекомендаціях розглянуто проблему розвитку ключових компетентностей майбутніх кваліфікованих робітників швейного профілю. Розкрито суть поняття «ключові компетентності майбутніх кваліфікованих робітників швейного профілю», запропоновано професійно адаптовані до специфіки швейного напрямку підготовки методи інтерактивних технологій, спрямовані на розвиток ключових компетентностей майбутніх кравців і закрійників. Подано авторський факультативний курс, що забезпечує розвиток м'яких навичок майбутніх кваліфікованих робітників швейного профілю.

Методичні рекомендації призначені для педагогічних працівників закладів професійної освіти, методистів науково (навчально)-методичних центрів професійно-технічної освіти, науковців, аспірантів, докторантів.

УДК 377.36:687]:37.011.2.091.31-026.12-024.63

ISBN 978-617-8049-55-3

© Однорог Г. В., 2021

© Інститут професійно-технічної освіти НАПН України, 2021

ЗМІСТ

Умовні скорочення.....	4
Передмова	5
1. Ключові компетентності майбутніх кваліфікованих робітників швейного профілю: суть і структура	6
2. Педагогічні умови розвитку ключових компетентностей майбутніх кваліфікованих робітників швейного профілю засобами інтерактивних технологій	9
3. Методика розвитку ключових компетентностей майбутніх кваліфікованих робітників швейного профілю засобами інтерактивних технологій	14
4. Інтерактивні технології у професійній підготовці майбутніх кваліфікованих робітників швейного профілю.....	23
5. Авторський факультативний курс «М'які навички XXI століття»	37
5.1. Пояснювальна записка.....	37
5.2. Тематичний план	38
5.3. Зміст курсу	38
Список використаних джерел	78
Додатки.....	81
Додаток А.....	81
Додаток Б	84
Додаток В.....	85
Додаток Г	119
Додаток Д.....	136
Додаток Ж.....	138
Додаток К.....	150

УМОВНІ СКОРОЧЕННЯ

ЗУ	Закон України
П(ПТ)О	професійна (професійно-технічна) освіта
ЗП(ПТ)О	заклади професійної (професійно-технічної) освіти
ДСПТО	Державний стандарт професійно-технічної освіти
СП(ПТ)О	Стандарт професійної (професійно-технічної) освіти
КК	ключові компетентності
ПК	професійні компетентності

ПЕРЕДМОВА

Зміни, які відбуваються у світі, впливають на підвищення вимог ринку праці до рівня кваліфікації робітничих кадрів. Зокрема для роботи на швейних підприємствах масового виробництва та побутового обслуговування населення потрібні професійно мобільні, конкурентоспроможні робітники, які легко адаптуються до сучасних виробничих умов, уміють працювати в команді і самостійно, шукають шляхи вирішення поточних виробничих питань, володіють критичним і творчим мисленням, уміють спілкуватися з клієнтами тощо. Тому особливого значення набуває оновлення змісту професійної освіти, який повинен формувати у здобувачів освіти професійні та ключові компетентності. Актуальним є розвиток саме ключових компетентностей, які впродовж життя будуть доповнюватися професійними. Заклади освіти повинні навчити учнів самостійно вчитися та усвідомлювати цінність отриманих навичок в особистому розвитку [28; 29].

Ключові компетентності розвиваються тоді, коли учень виконує певні операції під час діяльності, при цьому усвідомлюючи потребу і важливість цих дії. Тому для розвитку ключових компетентностей потрібно застосовувати такі методи навчання, які дають можливість активно взаємодіяти з освітнім середовищем, вести діалог, дискусію, приймати рішення, висловлювати та аргументувати власну думку, співпрацювати. У процесі розвитку ключових компетентностей особливу увагу також потрібно приділяти емоційно-вольовому компоненту особистості. Необхідно актуалізувати психологічні процеси, пов'язані зі сферою саморозвитку особистості (мислення, волю, характер, здатності тощо); вмінням проявляти, демонструвати та стримувати почуття залежно від життєвих ситуацій; здатності долати стрес [13]. З огляду на це, у змісті методичних рекомендації розкриті основні аспекти розвитку ключових компетентностей майбутніх кваліфікованих робітників швейного профілю: у процесі професійної підготовки через професійно адаптовані методи інтерактивних технологій та в процесі проходження факультативного курсу, спрямованого на самопізнання, саморозвиток і самовдосконалення.

Методичні рекомендації призначені для педагогів, методистів, психологів та соціальних педагогів закладів професійної (професійно-технічної) освіти, а також можуть бути використані в роботі центрів кар'єри, системі підвищення кваліфікацій педагогічних працівників, у процесі науково-методичної та інноваційної освітньої діяльності.

1. КЛЮЧОВІ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ КВАЛІФІКОВАНИХ РОБІТНИКІВ ШВЕЙНОГО ПРОФІЛЮ: СУТЬ І СТРУКТУРА

Ключові компетентності – це спеціально структурований комплекс характеристик (якостей) особистості, що дає їй можливість ефективно діяти у різних сферах життєдіяльності [25]. Формування ключових компетентностей є метою повної загальної середньої освіти. У школі закладається «фундамент» ключових компетентностей, у закладі професійної освіти має відбуватися їх професійно зорієнтований розвиток. Оскільки процес розвитку передбачає зміни впродовж життя, а ключові компетентності є динамічним утворенням, чутливим до вимог часу, заклад професійної освіти, де здійснюється підготовка майбутніх кравців і закрійників, у структурі ключових компетентностей своїх учнів повинен виокремити й системно розвивати професійно актуальні здатності, необхідні для досягнення професійного успіху в сучасній швейній галузі.

Ключові компетентності майбутніх кваліфікованих робітників швейного профілю пропонуємо розуміти як динамічний комплекс професійно актуальних здатностей, виражених у мотивах, цінностях, знаннях, уміннях і навичках, способах мислення та особистісних якостях майбутніх кравців і закрійників, необхідних для досягнення ними професійного успіху, підвищення конкурентоспроможності, формування професійної мобільності й адаптації на ринку праці швейної промисловості. Перелік професійно актуальних здатностей ключових компетентностей майбутніх кваліфікованих робітників швейного профілю визначено на основі аналізу змісту ключових компетентностей, передбачених законодавством, та виокремлення зі змісту ключових компетентностей тих здатностей майбутніх кравців і закрійників, що, з огляду на потреби професії, є домінантними (професійно актуальними), тобто найбільш важливими для їхньої подальшої трудової діяльності в галузі швейної промисловості (рис. 1). Такий підхід значно полегшує процес розвитку ключових компетентностей у закладі професійної (професійно-технічної) освіти і забезпечує його професійне спрямування.

Ключові компетентності майбутніх кваліфікованих робітників швейного профілю є складним утворенням, що має компонентний склад: ціннісно-мотиваційний; когнітивно-діяльнісний; особистісно-рефлексивний. Модель, що відображає структуру ключових компетентностей майбутніх кваліфікованих робітників швейного профілю, представлено на рисунку 1.

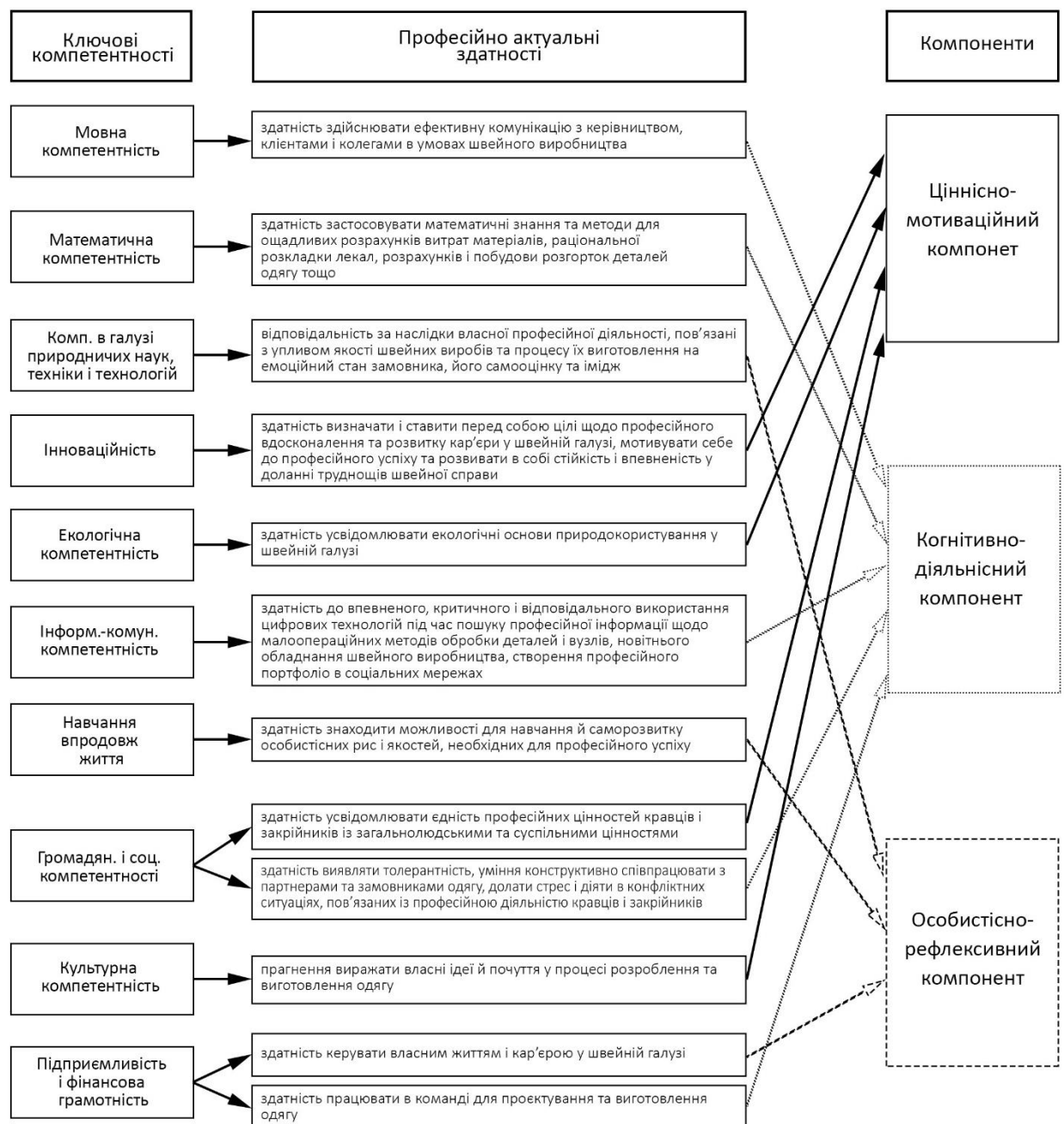


Рис. 1. Модель ключових компетентностей майбутніх кваліфікованих робітників швейного профілю

Ціннісно-мотиваційний компонент характеризується сформованістю позитивної мотивації до навчальної і професійної діяльності, самореалізації; сформованістю особистісних, суспільних і професійних цінностей. До даного компоненту входять такі ключові здатності: здатність визначати і ставити перед собою цілі щодо професійного вдосконалення та розвитку кар'єри у швейній галузі, мотивувати себе до професійного успіху та розвивати в собі стійкість і впевненість у долати труднощі швейної справи; здатність усвідомлювати екологічні основи природокористування у швейній галузі; здатність усвідомлювати єдність професійних цінностей кравців і закрійників

із загальнолюдськими та суспільними цінностями; здатність виражати власні ідеї і почуття у процесі розроблення та виготовлення одягу.

Когнітивно-діяльнісний компонент ґрунтується на: володінні сукупністю теоретичної і практичної інформації, необхідної для застосування ключових компетентностей у професійній та особистісній сфері; інтегруванні одержаних знань у діяльність; активності, що проявляється у внутрішній готовності особистості до цілеспрямованої взаємодії із середовищем, до самодіяльності і базується на потребах та інтересах особистості. До даного компоненту входять: здатність здійснювати ефективну комунікацію з керівництвом, клієнтами і колегами в умовах швейного виробництва; здатність застосовувати математичні знання та методи для ощадливих розрахунків витрат матеріалів, раціональної розкладки лекал, розрахунків і побудови розгорток деталей одягу тощо; здатність до впевненого, критичного і відповідального використання цифрових технологій під час пошуку професійної інформації щодо малоопераційних методів обробки деталей і вузлів, новітнього обладнання швейного виробництва, створення професійного портфоліо в соціальних мережах; здатність виявляти толерантність, уміння конструктивно співпрацювати з партнерами та замовниками одягу, долати стрес і діяти в конфліктних ситуаціях, пов'язаних із професійною діяльністю кравців і закрійників; здатність працювати в команді для проектування та виготовлення одягу.

Особистісно-рефлексивний компонент характеризуються самоаналізом власної діяльності, що визначається рівнем самооцінки та рефлексії; відповідальністю, що проявляється через самоконтроль і саморозвиток. До даного компоненту входять такі ключові здатності: відповідальність за наслідки власної професійної діяльності, пов'язані з впливом якості швейних виробів та процесу їх виготовлення на емоційний стан замовника, його самооцінку та імідж; здатність знаходити можливості для навчання й саморозвитку особистісних рис і якостей, необхідних для професійного успіху; здатність керувати власним життям і кар'єрою у швейній галузі.

2. ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ РОЗВИТКУ КЛЮЧОВИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ МАЙБУТНІХ КВАЛІФІКОВАНИХ РОБІТНИКІВ ШВЕЙНОГО ПРОФІЛЮ ЗАСОБАМИ ІНТЕРАКТИВНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

Результативність розвитку ключових компетентностей майбутніх кваліфікованих робітників швейного профілю досягається забезпеченням відповідних педагогічних умов. *Педагогічні умови розвитку ключових компетентностей майбутніх кваліфікованих робітників швейного профілю засобами інтерактивних технологій* – це сукупність змісту, засобів, методів, форм навчання, умов освітнього середовища, комунікацій між педагогом та учнем, які сприяють успішному досягненню поставленої мети. На основі результатів пілотажного дослідження та експертного оцінювання було визначено найвагоміші педагогічні умови, а саме: створення сприятливого освітнього середовища для розвитку в учнів ключових компетентностей засобами інтерактивних технологій; підвищення професійної майстерності педагогічного колективу щодо застосування інтерактивних технологій з метою розвитку ключових компетентностей майбутніх кваліфікованих робітників швейного профілю; розроблення методики розвитку ключових компетентностей майбутніх кваліфікованих робітників швейного профілю засобами інтерактивних технологій.

Перша педагогічна умова – *створення сприятливого освітнього середовища для застосування інтерактивних технологій навчання, спрямованих на розвиток ключових компетентностей майбутніх кравців і закрійників*. Відомі психологи – О. Леонтьєв, Л. Виготський, С. Рубінштейн – стверджували, що розвиток особистості проходить в умовах взаємодії із середовищем і соціальним оточенням [7; 14; 31]. Освітнє середовище – це все те, що оточує учня і все, з чим він може взаємодіяти. Сприятливе освітнє середовище закладу П(ПТ)О повинно допомагати у підготовці кваліфікованого фахівця відповідного профілю, у розвитку особистісних якостей та в підвищенні загальнокультурного рівня учнів. Інтерактивні технології навчання побудовані на взаємодії учня з освітнім середовищем. Учень стає учасником освітнього процесу, в якому викладач не дає йому готових знань, а лише спрямовує на самостійний пошук. Тому таке середовище перетворюється на сферу отримання власного досвіду і є невід’ємним елементом освітнього процесу.

Освітнє середовище складається з наступних блоків: матеріально-технічного; комунікативного; освітнього. *Матеріально-технічний блок освітнього середовища характеризується інфраструктурою закладу освіти та*

його матеріально-технічною базою. Навчальні аудиторії повинні сприяти розвитку ключових компетентностей, надаючи можливість застосовувати інтерактивні технології навчання для групової роботи, продуктивної взаємодії, підготовки проєктів тощо. Для забезпечення нового, гнучкого середовища можна моделювати простір аудиторії під тип уроку. Таким чином, парти можна ставити попарно, колом, буквою «П», амфітеатром, що дасть змогу створювати різні форми груп, проводити різні типи занять. Приміщення аудиторії також можна поділити на ділянки (станції), де будуть організовані різні види діяльності: онлайн-навчання, фронтальна робота з викладачем, групова робота та робота над проєктом.

Комунікативний блок освітнього середовища визначає взаємовідносини між учнівськими і педагогічними колективами та всередині кожного з них. Застосування інтерактивних технологій навчання створює для учнів нову ситуацію, до якої потрібно адаптуватися. Повинна бути створена сприятлива психологічна атмосфера, яка забезпечить комфорт і безпеку. До того ж інтерактивне навчання потребує багатостороннього типу комунікації, коли комунікаційні зв'язки виникають між усіма учнями і педагогом, де він стає рівноправним учасником освітньої діяльності. У процесі такої комунікації кожен учень може поділитися своїми думками та почуттями щодо певної теми, розповісти про свої висновки, самовиразитися, вислухати інших учнів.

Освітній блок передбачає розроблення освітніх програм з урахуванням оновленого Державного стандарту професійної (професійно-технічної) освіти [10]; інтегрування ключових компетентностей у зміст загальнопрофесійної та професійної підготовки; застосування професійно адаптованих інтерактивних технологій у процесі загальнопрофесійної, професійно-теоретичної та професійно-практичної підготовки, що спрямовані на формування та розвиток ключових компетентностей у майбутніх кравців і закрійників; упровадження факультативного курсу «М'які навички ХХІ століття», метою якого є пізнання та розвиток власних рис особистості, визначення слабких і сильних якостей, саморозвиток і самовдосконалення через серію тренінгів.

Друга педагогічна умова – *підвищення професійної майстерності педагогічного колективу щодо застосування інтерактивних технологій з метою розвитку ключових компетентностей*. Ефективність розвитку педагогічної майстерності викладачів та майстрів виробничого навчання досягається за допомогою створення простору у ЗП(ПТ)О для постійної самоосвіти, розкриття творчого потенціалу, розвитку мотивації до свідомої самостійної діяльності з професійного та особистого вдосконалення, а також

їхньої участі в серії семінарів-практикумів, майстер-класів, тренінгів, організованих методичними кабінетами ЗП(ПТ)О та методичними центрами.

Підвищення професійної майстерності педагогічного колективу передбачає також розвиток здатності гармонійно поєднувати традиційні та інтерактивні технології навчання, оскільки ефективність професійної підготовки майбутнього кваліфікованого робітника швейного профілю досягається завдяки поєднанню педагогічних технологій, які взаємодоповнюють одна одну.

Традиційна (репродуктивна) технологія навчання орієнтована на передачу знань, умінь і навичок від того, хто навчає, до того, хто навчається. Традиційна технологія передбачає таку послідовність дій: вивчення навчального матеріалу – закріплення – контроль – оцінка. Основним критерієм ефективності навчання є безпомилкове відтворення матеріалу, що вивчається. Дана технологія є доцільною при вивченні нового матеріалу, оволодінні практичними навичками, алгоритмами, запам'ятовуванні великої кількості інформації. Недолік традиційної технології – відсутність творчої, пошукової діяльності, слабкий розвиток мислення, учні мало спілкуються між собою, стають пасивними та несамостійними [30, с. 26].

Застосування інтерактивних технологій в освітньому процесі передбачає здатність педагога володіти алгоритмом реалізації інтерактивного спілкування. В інтерактивному навчанні особливого значення набувають уміння педагога створювати позитивне, партнерське середовище, залучаючи учнів до взаємодії через активізацію рефлексії, стимулюючи їхнє прагнення відчувати й осмислювати позитивне ставлення до себе та своєї діяльності [20; 21; 32]. Інакше кажучи, педагог повинен бути готовим до застосування інтерактивних технологій. Готовність характеризується здатністю особистості до організації, виконання та регулювання своєї діяльності.

Важливим засобом підвищення педагогічної майстерності в цілому та щодо впровадження і використання інтерактивних технологій є методична робота. Методична робота закладу освіти спрямована на формування професійної компетентності, розвиток творчого потенціалу викладачів та майстрів виробничого навчання, вироблення інноваційного стилю діяльності, підготовку педагогічного колективу до роботи в нових умовах, залучення до експериментальної, науково-дослідної діяльності. Процес підготовки викладача та майстра виробничого навчання до впровадження інтерактивних технологій повинен реалізуватися безпосередньо через практичні дії у процесі навчання, що має бути організоване саме за інтерактивною технологією. Для цього педагогічний колектив повинен брати участь у семінарах-практикумах, майстер-класах, тренінгах, організованих методичним кабінетом закладу

П(ПТ)О та методичними центрами. Проводити такі заняття мають відповідно підготовлені кадри, які би могли залучати науковців, використовувати навчально-матеріальну базу, здійснювати підготовку викладачів та майстрів виробничого навчання одночасно з практичною діяльністю.

Третя педагогічна умова – *розроблення методики розвитку ключових компетентностей майбутніх кваліфікованих робітників швейного профілю засобами інтерактивних технологій.*

Методика розвитку ключових компетентностей майбутніх кваліфікованих робітників засобами інтерактивних технологій передбачає чотири аспекти: мотиваційний, когнітивний, діяльнісний та рефлексивний. Ефективність розвитку ключових компетентностей майбутніх кваліфікованих робітників швейного профілю забезпечується за рахунок комплексного використання професійно адаптованих інтерактивних форм (інтерактивні лекції, тренінгові заняття, віртуальні та реальні екскурсії на швейні підприємства, відвідування виставок легкої і швейної промисловості, дизайнерських показів, участь у конкурсах професійного спрямування), інтерактивних методів (робота в малих групах і парах, мозковий штурм, аналіз ситуацій, ігрові методи, методи дискусій і дебатів) та засобів навчання (тести, картки-завдання, кейси, інтерактивні навчальні посібники, технічні засоби, електронні навчальні ресурси, мультимедійні засоби тощо).

Мотиваційний аспект спрямований на: формування в учнів позитивної мотивації до професійного успіху в швейній галузі через повідомлення аргументованої інформації про здатність ключових компетентностей підвищувати ефективність професійної діяльності; урізноманітнення форм аудиторної роботи (бесіди, інтерактивні лекції, дискусії, творчі групи, міні-проекти, ділові ігри тощо) та позааудиторних заходів (відеолекторій з історій кар'єрного і підприємницького успіху в швейній галузі; зустрічі з успішними випускниками та керівниками швейних виробництв; екскурсії на сучасні швейні підприємства; виставки швейної промисловості).

Когнітивний аспект передбачає набуття учнями теоретичних знань про властивості власної особистості, способи саморозвитку і самовдосконалення. У рамках факультативного курсу «М'які навички XXI століття» учні діагностують власні риси особистості, що допомагає визначити їхні слабкі та сильні якості, створюють психологічний автопортрет, моделюють стратегію розвитку себе як успішного фахівця швейної галузі.

Діяльнісний аспект методики характеризується застосуванням технологій саморозвитку і самовдосконалення через проведення тренінгів у рамках факультативного курсу (для розвитку критичного і творчого мислення, уміння працювати в команді, розвитку комунікативних здатностей, уміння вирішувати

проблеми тощо) та використанням інтерактивних технологій навчання на заняттях професійної підготовки, спрямованих на розвиток професійних і ключових компетентностей майбутніх кваліфікованих робітників швейного профілю.

Рефлексивний аспект передбачає наявність в учнів уміння оцінювати рівень розвитку власних професійно актуальних здатностей ключових компетентностей, уміння аналізувати й контролювати власну діяльність, знаходити причинно-наслідкові зв'язки, робити висновки, будувати траєкторію саморозвитку.

3. МЕТОДИКА РОЗВИТКУ КЛЮЧОВИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ МАЙБУТНІХ КВАЛІФІКОВАНИХ РОБІТНИКІВ ШВЕЙНОГО ПРОФІЛЮ ЗАСОБАМИ ІНТЕРАКТИВНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

Розроблена методика призначена для викладачів загальнопрофесійної, професійно-теоретичної підготовки майстрів виробничого навчання та соціальних педагогів. Методика містить інструментарій у вигляді сукупності психодіагностичних методик визначення властивостей особистості, методів та прийомів розвитку професійно актуальних здатностей ключових компетентностей майбутніх кваліфікованих робітників швейного профілю засобами інтерактивних технологій.

У методиці розвитку ключових компетентностей майбутніх кваліфікованих робітників швейного профілю виокремлено чотири аспекти: мотиваційний, когнітивний, діяльнісний, рефлексивний.

Мотиваційного аспект спрямований на усвідомлення особистісних, професійних, загальнолюдських та суспільних цінностей; мотивування учнів до активної навчальної діяльності, включення до інтеракції; мотивування учнів до саморозвитку. Мотиваційний аспект акцентує увагу створенню умов для професійного самовизначення та подальшій самореалізації у суспільстві. Учні мають усвідомити користь розвинених особистісних якостей, з точки зору власної ефективності в житті, професійної реалізації, а також покращення економічного, політичного та екологічного стану країни і світу в цілому.

На заняттях професійно-теоретичної та професійно-практичної підготовки формується система професійних і розвивається система особистісних цінностей, що проявляються через ставлення до майбутньої професії, ідентифікації себе у ній, ставлення до однокласників, суспільства, держави, природи тощо. Якщо педагог має власну активну позицію, глибокі професійні знання, слідкує за тенденціями розвитку легкої та швейної промисловості, цінує свою професію, то він зуміє захопити учнів процесом пізнання, закласти професійні цінності на прикладі власної особистості.

Для підвищення інтересу до професійної діяльності у зміст предметів професійно-теоретичної підготовки додають відомості про досягнення науки і техніки в галузях швейного машинобудування та текстильної промисловості. У рамках навчальних занять проводять віртуальні екскурсії на провідні підприємства України та світу, демонструючи різні форми організації роботи, умови праці, особливості роботи автоматизованого та роботизованого обладнання, промислові методи обробки деталей та вузлів виробу (Додаток А. 1). У межах позааудиторних занять проводять екскурсії

на підприємства та ательє міста, області, регіону, відвідують виставки швейної та легкої промисловості (Kyiv Fashion), конкурси дизайнерів (Kyiv Fashion week, «Калинове намисто», «Печерські каштани» та ін.). Підтримують соціальне партнерство в рамках дуальної освіти з підприємствами, ательє, швейними майстернями для проведення занять, які дають можливість порівнювати промислові методи обробки та технології виготовлення, вивчати принципи роботи спеціального швейного обладнання. Підвищенню активності учнів сприяють організація та участь у конкурсах фахової майстерності, конкурсах ескізів моделей одягу, присвячених різній тематиці (національна, інтернаціональна, екологічна тощо), участь у конкурсах молодих дизайнерів всеукраїнського рівня та на рівні закладу освіти; проведення виставок, конкурсів за участю гуртків технічної творчості.

Проведення виховних заходів та класних годин, присвячених історіям успішних людей та стартапів у галузі, зустрічі з випускниками, які відкрили власне виробництва, ательє, бренд, надихають та мотивують до саморозвитку та активної діяльності, показують практичне значення розвинених особистісних якостей (Додаток А. 2). У рамках курсу «М'які навички ХХІ століття» відбуваються обговорення поняття життєвого успіху, його залежності від особистісних якостей, пояснюється, що таке ключові компетентності і навіщо вони потрібні сучасній людині, формується розуміння власного особистісного потенціалу.

Перегляд фільмів та серіалів, присвячених Fashion-індустрії, дає можливість урізноманітнити завдання із предметів загальнопрофесійної та професійно-теоретичної підготовки (Додаток Б). Відтак на заняттях із предмета «Основи галузевої економіки та підприємництва» вивчають історії успіху та бізнес-модель; «Професійна етика» – аналізують професійну поведінку, розбирають конфліктні ситуації; «Технологія виготовлення одягу» та «Основи конструювання одягу» – досліджують особливості технологічної обробки та моделювання моделей одягу відомих кутюр'є і не тільки, аналізують підбір матеріалів для колекцій. Такий підхід сприяє підвищенню зацікавленості учнів до навчальної діяльності, формує професійні цінності, розвиває творче мислення та розширює кругозір.

З метою розширення кола знань та сприяння екологічної свідомості проєктують виготовлення моделей одягу з нетрадиційних матеріалів, проводять майстер-класи по переробці дорослого одягу в інші види текстильних виробів (дитячий одяг, одяг для тварин, виготовлення торбинок та еко-сумок). Для підвищення пізнавальної активності проводять обговорення у форматі прямого ефіру на різні теми, наприклад: значення

особистісних якостей для самореалізації в особистому житті та професійній діяльності; вплив швейної промисловості на екологію, способи вторинної переробки одягу тощо.

Для того, щоб процес адаптації до інтерактивних технологій розпочався і пройшов успішно, учень має відчутти себе впевнено та безпечно у новій ситуації. Він буде активним, якщо відсутня критика його особистості з боку викладача або однокласників, якщо його внесок в освітній процес цінується, якщо зауваження носять конструктивний характер. Тому необхідно створити сприятливу психологічну атмосферу. Для цього потрібно, по-перше, *представити учням програму майбутньої діяльності*. Педагог може розкрити зміст майбутнього заняття або серії занять, познайомити учнів із цілями, завданнями та очікуваними результатами їхньої діяльності; розповісти про технології і методи, які будуть застосовуватися на занятті; пояснити, чому саме обрані методи і технології будуть застосовуватися під час вивчення даної теми; акцентувати увагу на особливостях тієї чи іншої технології; розкрити алгоритм проведення технології (надати пам'ятку послідовності дій); відповісти на запитання учнів. По-друге, *діагностувати емоційний стан учнів*: попросити учнів розповісти про свої відчуття, переживання після застосування тієї чи іншої технології; попросити їх розповісти про свої очікування від даного заняття. На початку заняття сказати учням, що і сам педагог, і учні знаходяться на початку важливого шляху, і для того, щоб цей шлях був успішний, потрібно визначити, чого очікують всі присутні від заняття. Для цього учням пропонується продовжити речення: «Від цього заняття я очікую...», «Я трохи боюся...» і висловити власну думку за допомогою уявного мікрофона. Кожне висловлювання повинно бути лаконічним. Далі всі висловлювання занотовуються на дошці і обговорюються. Якщо учням буде важко висловитися вголос – можна очікування і побоювання записати на аркушах та анонімно представити групі. Важливо, щоб усі очікування і побоювання були проговорені. Науковці відзначають, що потрібно постійно повертатися у своїй діяльності до отриманих очікувань і побоювань та аналізувати хід освітнього процесу, відповідаючи на такі запитання [12, с. 33]:

- Чи відповідає стиль і зміст викладання матеріалу потребам учнів?
- Чи не провокують дії педагога на занятті в учнів відчуття страху та недовіри?

По-третє, *встановити правила поведінки та норми роботи на занятті*. У традиційній педагогіці зазвичай вимоги стосуються дотримання тиші, відсутності розмов, порядку ведення записів тощо. Для реалізації інтерактивного навчання необхідно встановити такі норми, які би сприяли

організації спільної діяльності учнів, наприклад: «говорити тільки від себе, не оцінювати вислови один одного, конструктивно ставитися до висловів інших», «говорити по черзі, коротко, не перебиваючи інших», «бути позитивним, бути активним і добровільним». Перелік правил можна сформулювати за допомогою мозкового штурму – учні пропонують правила та норми поведінки, після чого відбувається обговорення, голосування та узгодження переліку.

Когнітивний аспект передбачає оволодіння учнями знаннями щодо власних рис особистості. Основою ключових компетентностей є здатності, що являють собою сукупність рис особистості. Актуалізація власних можливостей та здатностей веде до розвитку, а до цього можна прийти лише пізнавши себе, свій внутрішній досвід. Саме тому в рамках факультативного курсу «М'які навички XXI століття» у першому модулі «Самопізнання» учні проходять діагностування рис та якостей особистості й складають власний психологічний портрет.

Риси особистості – стійкі особливості поведінки людини, що повторюються в різних життєвих ситуаціях. Вони формуються у процесі розвитку та виховання людини. Вивчення рис особистості дає змогу прогнозувати можливу поведінку людини в міжособистісних стосунках та її діяльності. При цьому потрібно орієнтуватися на окремі риси особистості, а також на їх поєднання [26, с. 170 – 171]. Якості особистості – це властивості, які формуються впродовж усього життя людини, ґрунтуються на атрибутах (типи темпераменту, конституційна типологія, вікові та статеві особливості) та рисах особистості і мають різний ступінь вираженості. Якості особистості залежать від соціального оточення, виховання та самосвідомості, фізичного і психологічного станів. Якості і риси особистості є психологічними властивостями.

Для визначення рис і якостей особистості в межах факультативного курсу застосовуються методики діагностування рис особистості 16-PF за Р. Кеттелом; визначення акцентуацій особистості за Г. Шмішеком; дослідження домінуючого інстинкту за В. Гарбузовим, самооцінювання вольових якостей.

Методика «Діагностування рис особистості 16-PF» за Р. Кеттелом – найбільш розповсюджений засіб діагностування базових рис (Додаток В. 1). Перевагою цього тесту є можливість отримати значну кількість психологічної інформації в одній процедурі тестування (інтелектуальні, емоційно-вольові, комунікативні властивості), що дає змогу оцінити гармонійність особистісного розвитку, аналізувати вираженість тих чи інших особистісних рис, намітити шляхи самовдосконалення [26, с. 182].

Для визначення акцентуацій особистості обрана методика Г. Шмішека, оснований на теорії акцентуованих рис особистості К. Леонгарда (Додаток В. 2). Відповідно до цієї теорії, всі риси особистості можна поділити на основні та додаткові. Основні риси – це стрижень особистості, вони визначають її розвиток, адаптацію та психічне здоров'я. Значна виразність основних рис характеризує особистість в цілому. Такі яскраво виражені риси К. Леонгард назвав акцентуованими. Акцентуації особистості мають важливе значення у процесі формування моделі поведінки індивіда [27, с. 292]. А. Личко акцентує увагу на тому, що акцентуації характеру – демонстрація окремих рис характеру в поведінці людини, які потенційно можуть викликати певні відхилення особистості та негативно впливати на процес її самореалізації і розвиток в цілому [27]. Саме тому важливо знати особливості акцентуованих рис, умови їх прояву та переходу в патологічний стан з метою збереження психічного здоров'я особистості та реалізації індивідуального підходу в професійній діяльності [26, с. 207].

Вольові якості особистості – це відносно стійкі, незалежні від ситуації психічні утворення, що засвідчують досягнутий особистістю рівень влади над собою, рівень свідомої саморегуляції поведінки. До вольових якостей відносять цілеспрямованість, рішучість, самостійність, наполегливість, ініціативність, витримку. У межах факультативного курсу учні виконують самооцінку вольових якостей з метою самопізнання (Додаток В. 3).

Дослідження домінуючого інстинкту дає можливість визначити покликання людини та її долю, ієрархію її цінностей, прогнозувати її поведінку в екстремальних ситуаціях (Додаток В. 4). Інстинкт – це сукупність вроджених прагнень, що відіграють мотиваційну роль у формуванні поведінки людини в навколишньому середовищі. Наявність тих чи інших інстинктів зумовлює найбільш доцільний спосіб адаптації організму до навколишнього середовища. Тому для нормальної соціальної адаптації кожній людині важливо знати ступінь виявлення її інстинктів. Психотерапевт В. І. Гарбузов виокремлює сім типів інстинктів: егофільний, гепофільний, альтруїстичний, дослідницький, домінантний, лібертофільний та дигнітофільний [22].

На основі результатів діагностування властивостей особистості та самопізнання через тренінгові вправи учні складають власний психологічний портрет – «Я-справжній». У контексті курсу «М'які навички XXI століття» психологічний портрет – це інструмент, який допомагає у пізнанні самого себе, дає змогу узагальнити знання про властивості власної особистості, сприяє виявленню слабких і сильних сторін та можливих шляхів саморозвитку.

Діяльнісний аспект забезпечує розвиток ключових компетентностей шляхом упровадження системи інтерактивних технологій у професійну підготовку майбутніх кваліфікованих робітників швейного профілю. Вибір інтерактивної технології передбачається очікуваним результатом навчання (розділ 4, табл. 2 – 4), що покладений в основу професійно актуальних здатностей ключових компетентностей майбутніх кваліфікованих робітників швейного профілю. Для вирішення поставлених завдань у процесі професійної підготовки рекомендовано використовувати такі інтерактивні технології навчання: технології кооперативного навчання, колективно-групового навчання, технології ситуативного моделювання, технології опрацювання дискусійних питань, проєктні та тренінгові технології. Професійно адаптовані інтерактивні технології до специфіки швейного профілю підготовки подані у розділі 4.

Також діяльнісний аспект передбачає застосування учнями технологій саморозвитку і самовдосконалення. Для цього в рамках факультативного курсу «М'які навички ХХІ століття» в модулі «Самовдосконалення» учні проходять серію тренінгів, спрямованих на розвиток цінностей та мотивів для досягнення успіху; психологічної саморегуляції у стресових ситуаціях; розвиток критичного та творчого мислення; розвиток комунікабельних здатностей через вербальне і невербальне спілкування, емпатію; вирішення конфліктних ситуацій; співпрацю та роботу в команді. Під час тренінгу досвід набувають цілеспрямовано у стислі терміни. Наприклад, під час тренінгу «Цінності і мотиви для досягнення успіху» учні аналізують фільм «Диявол носить Прада», обговорюючи те, які цінності головна героїня мала перед влаштуванням на роботу в модний журнал та в кінці фільму; чому її цінності змінилися і як це вплинуло на життя головної героїні; проходять вправи для визначення своїх внутрішніх мотивів та визначення власних цінностей. Під час тренінгу «Психічна саморегуляція» учні практикують регуляцію емоцій, виконують дихальні і релаксаційні вправи, які допоможуть під час стресу. Кульмінацією курсу є визначення стратегії подальшого саморозвитку, при цьому порівнюючи аналіз власних рис особистості на початку курсу та наприкінці його з образом «Я-ідеальний».

Тренінгові технології сприяють розвитку сили волі і цілеспрямованості; формуванню позитивного ставлення до професії; виявленню сильних і слабких сторін; формуванню почуттів обов'язку і відповідальності. Реалізація тренінгового навчання потребує особливих умов організації. Кількість учасників тренінгу не повинна перевищувати 15 осіб. Викладач повинен вміти працювати у тренінговому режимі, бути фасилітатором [30, с. 46].

Структура тренінгу поділяється на три частини: вступна частина, основна частина та заключна частина. Вступна частина спрямована на знайомство, озвучування (повторення правил), виявлення очікувань, зворотній зв'язок (перевірка домашнього завдання). Основна частина складається із трьох блоків: теоретичного (інтегративна презентація, інформаційні повідомлення, мозковий штурм, міні-лекція з елементами бесіди, самонавчання і взаємонавчання, відповіді на запитання, обговорення думок); практичний блок (робота в групах, виконання проєктів, аналіз історій і ситуацій, рольові ігри, керовані дискусії і дебати); допоміжні вправи (об'єднання у групи, вправи на зняття м'язового і психологічного напруження). Метою заключної частини є підбиття підсумків, зворотній зв'язок за тематикою поточного тренінгу, релаксація, процедури завершення тренінгу [34].

Важливе значення для розвитку ключових компетентностей майбутніх кравців і закрійників належить *позаурочній діяльності*, яка здебільшого спрямована на цілі виховної роботи, однак має педагогічний потенціал для розвитку особистісних якостей здобувачів, формування позитивного ставлення до майбутньої професії, формування цінностей та мотивів до діяльності. Навчаючись у закладі освіти, учні можуть вільно обирати види позаурочної роботи (гурток, секція, клуб), спрямування яких пов'язано із захопленнями і вподобаннями здобувачів, а також з майбутньою професією.

У позаурочній роботі майбутніх кваліфікованих робітників швейного профілю реалізуються проєкти в межах закладу освіти міста та області: «Конкурс професійної майстерності», «Презентація професій», «Ярмарок професій», виставки технічної творчості на рівні закладу та міста, конкурси та фестивалі молодих дизайнерів «Калинове намисто», «Печерські каштани» та ін. До заходів позаурочної роботи відносимо організацію та проведення днів науки, предметних тижнів, олімпіад, майстер-класів, екскурсій, тренінгів, виставок, розроблення учнями власних проєктів. Кінцевим результатом організації якісної позаурочної роботи є розвиток ключових та професійних компетентностей.

Провідним завданням *рефлексивного аспекту* є формування здатності до самоаналізу. Діяльність учнів на цьому етапі полягає у складанні ідеального психологічного автопортрета та порівняння його з актуальним, в удосконаленні здатності аналізувати, оцінювати, коригувати і прогнозувати результати самовдосконалення та саморозвитку.

У рамках факультативного курсу «М'які навички XXI століття» учні визначають актуальні якості, необхідні для успішного професійного та особистого життя, моделюючи профіль ідеального (успішного) фахівця швейної промисловості. Упродовж курсу учні проходять діагностування рис і

властивостей особистості та складають власний психологічний портрет. На основі отриманих даних будують реальний та ідеальний профілі на одній площині (матриці) для визначення траєкторії саморозвитку (табл. 1).

Таблиця 1

Матриця побудови ідеального та особистісного профілів майбутніх фахівців швейного профілю

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
замкненість			■					■			товариськість
конкретне мислення					■				■		абстрактне мислення
емоційна нестійкість				■						■	емоційна стійкість
покірність			■					■			домінантність
стриманість		■					■				безтурботливість
низька сумлінність					■					■	висока сумлінність
боязкість			■							■	сміливість
суворість							■			■	чутливість
довірливість	■					■					підозріливість
прямолінійність					■			■			дипломатичність
впевненість у собі	■									■	тривожність
консерватизм	■						■				радикалізм
конформність				■						■	самостійність
низький самоконтроль					■					■	високий самоконтроль
розслабленість		■							■		напруженість
	■	особисті риси									
	■	ідеальні риси									

На заняттях професійно-практичної підготовки учні складають власне професійне портфоліо – інструмент демонстрації досягнень учня, який показує рівень розвитку та опанування відповідними навичками. Портфоліо забезпечує можливість самооцінювання і має бути постійним процесом. Складання учнями власного портфоліо має суттєве значення у їхньому самовдосконаленні. Іншими словами, це форма фіксації самореалізації і самовираженості учня у будь-якій галузі за певний проміжок часу. Портфоліо відіграє важливу роль у формуванні самооцінки учнів, оскільки акцентує увагу на тому, що учень знає і вміє. Портфоліо для учня – це організатор його навчальної діяльності та саморозвитку, оскільки відображає кількісну і якісну оцінку його діяльності.

Ми рекомендуємо створювати професійне портфоліо у вигляді фото- та відеоматеріалів виготовлення швейних виробів у процесі виробничого навчання. Такий формат портфоліо можна легко продемонструвати в кінці семестру або навчального курсу, розмістити у вигляді контенту в соціальних мережах (Instagram, TikTok, Facebook). Запропонований підхід до створення портфоліо вчить учнів не лише відбирати і оцінювати інформацію, визначати цілі, планувати свою подальшу професійну діяльність, відслідковувати власні

помилки і виправляти їх, а також розвиває інформаційно-комунікаційну компетентність: учні застосовують гаджети для професійної реалізації, створюють професійно спрямований контент, оформлюють власні професійні профілі. Для результативності створення портфоліо радимо співпрацювати з тандемом майстрів виробничого навчання та викладачами інформаційних технологій. Для забезпечення ефективності результату пропонуємо під час створення портфоліо враховувати такі вимоги:

1. Загальний час відео не повинен перевищувати 3 хвилин.
2. Відео має бути логічним, послідовним, естетичним.
3. Звукова доріжка у відео може бути відсутня або замінена звуковим супроводом у вигляді музики чи пояснення до відео.

4. Відео повинно містити декілька етапів технологічної послідовності виготовлення виробу, наприклад: елементи розкладки та розкрою (для закрійників обов'язково), елементи обробки декількох вузлів за ручним, машинним та волого-тепловим робочим місцем, готовий виріб на манекені або на замовникові в різних ракурсах. Не потрібно відображати повний процес виготовлення конкретного вузла, оскільки в даному контексті важливий кінцевий результат.

5. До кожного відео необхідно створити: текст обсягом 20 – 50 слів, що пояснює дане відео, причину вибору фасону чи емоційний стан під час виготовлення виробу; 5 – 15 ключових слів, які в подальшому будуть відігравати роль хештегів.

6. Для обробки відео рекомендуємо застосовувати додаток InShot, що є безкоштовним та доступним у Play Market (для користувачів Android) та App Store (для користувачів Apple). Він має інтуїтивно зрозумілий інтерфейс та базу безкоштовної музики. Також можна застосовувати інший будь-який зручний додаток.

Отже, реалізація методики розвитку професійно актуальних здатностей ключових компетентностей майбутніх кваліфікованих робітників швейного профілю засобами інтерактивних технологій навчання зорієнтована на: розвиток загальнолюдських, суспільних і професійних цінностей; здатності визначати і ставити перед собою цілі щодо професійного та особистісного розвитку; прагнення до вираження власних ідей під час розроблення і виготовлення одягу; а також здатності до: здійснення ефективної комунікації; застосування критичного і творчого мислення під час проєктування, розробки і виготовлення виробів; впевненого, критичного і відповідального використання цифрових технологій; працювати в команді; планування, керування власним життям і кар'єрою; знаходити можливості для навчання і саморозвитку.

4. ІНТЕРАКТИВНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ КВАЛІФІКОВАНИХ РОБІТНИКІВ ШВЕЙНОГО ПРОФІЛЮ

Інтерактивні технології навчання – це організація педагогічного процесу, спрямована на досягнення поставлених педагогічних цілей через активну взаємодію всіх учасників освітнього процесу між собою та з освітнім середовищем, яке є джерелом досвіду, що опановується. Педагог у такому процесі є джерелом інформації та помічником у самостійному освоєнні знань. Завдання педагога – створити умови для ініціативи учнів. Успішність інтерактивних методів полягає в тому, що в ході їх реалізації у процесі навчання з'являється можливість включити не лише мислення, але й почуття, емоції, вольові якості учнів, а також з'являється можливість залучити їх до активної пізнавальної діяльності і забезпечити реалізацію механізму самоосвіти. Під час інтерактивного навчання всі учасники навчального процесу взаємодіють між собою, моделюють ситуації, спільно вирішують проблеми, оцінюють дії колег і свою власну поведінку, обмінюються інформацією, занурюються в реальну атмосферу ділового співробітництва. При цьому відбувається постійна зміна видів навчальної діяльності: ігри, дискусії, робота в малих групах, невеликий теоретичний блок.

Застосування інтерактивних технологій вимагає від викладача попередньої ретельної підготовки, зміни підходів до навчання, що приводить до зміни атмосфери під час заняття. Підготовка використання інтерактивних технологій повинна сприяти: самоорганізації, самоосвіті, самовихованню, самовдосконаленню, саморозвитку; стимулюванню розумової і соціальної активності, що спрямовується на побудову «адекватного образу успішного професійного майбутнього з виявленням та актуалізацією власних професійних ресурсів, їх коригуванням спочатку в умовах інтерактивного навчання, а в майбутньому – в професійній діяльності» [11, с. 186].

Вибір методу інтерактивної технології та форми організації навчання залежить від різних цілей: засвоєння нового матеріалу, формування загальних умінь, активізація пізнавальної діяльності, розвиток творчих здатностей, формування системи професійних і ключових компетентностей. Аналіз наукової та навчально-методичної літератури дав можливість класифікувати інтерактивні технології залежно від цілей – результатів навчання. Класифікація інтерактивних технологій, спрямованих на розвиток професійно адаптованих здатностей ключових компетентностей майбутніх кравців і закрійників, подана в таблиці 2.

Класифікація інтерактивних технологій залежно від цілей

Інтерактивні технології	Методи	Результат навчання
Технології кооперативного навчання (ІТ.1)	робота в малих групах, робота в парах та модифікації: ротаційні трійки, два-чотири-всі разом, карусель, акваріум	здатність здійснювати комунікацію, вміння працювати в команді
Технології колективно-групового навчання (ІТ.2)	мозковий штурм, навчаючи – учусь, аналіз ситуацій, ажурна пилка, дерево рішень, мікрофон, незакінчені речення	здатність: здійснювати комунікацію; критично і творчо мислити; вирішувати проблеми
Технології ситуативного моделювання (ІТ.3)	імітаційні ігри, рольові ігри, ділові ігри, квести	здатність: здійснювати комунікацію; критично і творчо мислити; вирішувати проблеми; діяти в конфліктних ситуаціях; працювати в команді
Технології опрацювання дискусійних питань (ІТ.4)	займи позицію, зміни позицію, прес- метод, безперервна шкала думок, дебати, дискусія в стилі ток-шоу	здатність: здійснювати комунікацію; критично мислити; висловлювати й аргументувати власну думку
Тренінгові технології (ІТ.5)	соціально-психологічний, тренінг особистісного зростання, тематичний тренінг	усвідомлення загальнолюдських цінностей; здатність: самоаналізувати; ставити і досягати цілі; критично і творчо мислити; співпрацювати; управляти емоціями; самовдосконалюватися
Проектні технології (ІТ.6)	інформаційні, дослідницькі, практико-орієнтовані, творчі, рольові, інтернет-проекти (веб-квести)	усвідомлення загальнолюдських цінностей; здатність ставити і досягати цілі, здійснювати комунікацію, працювати в команді, висловлювати свою думку і аргументувати власну позицію, брати відповідальність за власну діяльність

Перелік професійно актуальних здатностей ключових компетентностей подано в таблиці 3.

Професійно актуальні здатності ключових компетентностей

Код	Найменування здатності
Ціннісно-мотиваційний компонент	
3.1	здатність усвідомлювати єдність професійних цінностей кравців і закрійників із загальнолюдськими та суспільними цінностями
3.2	здатність усвідомлювати екологічні основи природокористування у швейній галузі
3.3	здатність визначати і ставити перед собою цілі щодо професійного вдосконалення та розвитку кар'єри у швейній галузі, мотивувати себе до професійного успіху та розвивати в собі стійкість і впевненість у долатті труднощів швейної справи
3.4	прагнення виражати власні ідеї і почуття у процесі розроблення та виготовлення одягу
Когнітивно-діяльнісний компонент	
3.5	здатність здійснювати ефективну комунікацію з керівництвом, клієнтами і колегами в умовах швейного виробництва
3.6	здатність застосовувати математичні знання та методи для ощадливих розрахунків витрат матеріалів, раціональної розкладки лекал, розрахунків і побудови розгортки деталей одягу тощо
3.7	здатність до впевненого, критичного і відповідального використання цифрових технологій під час пошуку професійної інформації щодо малоопераційних методів обробки деталей і вузлів, новітнього обладнання швейного виробництва, створення професійного портфоліо в соціальних мережах
3.8	здатність виявляти толерантність, уміння конструктивно співпрацювати з партнерами та замовниками одягу, долати стрес і діяти в конфліктних ситуаціях, пов'язаних із професійною діяльністю кравців і закрійників
3.9	здатність працювати в команді для проєктування та виготовлення одягу
Особистісно-рефлексивний компонент	
3.10	відповідальність за наслідки власної професійної діяльності, пов'язані з впливом якості швейних виробів та процесу їх виготовлення на емоційний стан замовника, його самооцінку та імідж
3.11	здатність знаходити можливості для навчання й саморозвитку особистісних рис і якостей, необхідних для професійного успіху
3.12	здатність керувати власним життям і кар'єрою у швейній галузі

Таким чином, можемо зобразити матрицю забезпечення розвитку професійно актуальних здатностей ключових компетентностей майбутніх кваліфікованих робітників швейного профілю засобами інтерактивних технологій (табл. 4). Дана матриця показує вплив конкретної інтерактивної технології на розвиток необхідної професійно актуальної здатності ключової компетентності.

**Матриця забезпечення розвитку професійно актуальних здатностей
ключових компетентностей майбутніх кваліфікованих робітників
швейного профілю засобами інтерактивних технологій**

Інтерактивні технології	Професійно актуальні здатності КК майбутніх кравців і закрійників											
	3.1	3.2	3.3	3.4	3.5	3.6	3.7	3.8	3.9	3.10	3.11	3.12
ІТ.1												
ІТ.2												
ІТ.3												
ІТ.4												
ІТ.5												
ІТ.6												

Отже, з метою ефективного розвитку ключових компетентностей майбутніх кваліфікованих робітників швейного профілю доцільно використовувати такі інтерактивні технології: технології кооперативного навчання, технології колективно-групового навчання, технології ситуативного моделювання, технології опрацювання дискусійних питань, тренінгові технології та проєктні технології.

Технології кооперативного навчання – це форми організації навчання у малих групах, об'єднаних спільною навчальною метою, коли між учнями встановлюється позитивна взаємозалежність, тобто кожен досягає своїх індивідуальних цілей лише тоді, коли цілей досягає вся група. Використання цієї технології сприяє формуванню умінь і навичок спільної діяльності, розвитку здатності до спілкування, створює атмосферу співробітництва. Педагог виступає у ролі організатора, консультанта. Реалізація технології кооперативного навчання потребує поділу учнів на пари або малі групи (оптимально 3 – 6 осіб). Бажано, щоб склад груп був змінним для різних завдань, і до кожної групи входили учні з різними навчальними можливостями тощо. Групи отримують завдання, здійснюють спільну роботу, після чого підбиваються підсумки [11; 12; 30]. Застосування технології кооперативного навчання вимагає значної кількості часу на підготовку до заняття педагога і учнів, пояснення правил роботи. Викладачеві важче підтримувати дисципліну, з'являються труднощі з оцінюванням навчальних результатів учнів. До методів кооперативного навчання відноситься: робота в парах, робота в малих групах та їх модифікації: ротаційні трійки, «Два-чотири-всі разом», «Карусель», «Акваріум».

Така модель легко та ефективно поєднується із традиційними формами та методами навчання і може використовуватися на заняттях загальнопрофесійної та професійно-теоретичної підготовки, іноді

професійно-практичної підготовки; на етапах актуалізації або закріпленні навчального матеріалу, проведенні лабораторно-практичних робіт, для вирішення складних завдань, які потребують колективного розуму. Таким чином, на заняттях професійно-теоретичної підготовки технології кооперативного навчання можна застосувати для визначення виду волокон, переплетення, системи прядіння, підбору матеріалів для виготовлення заданого виробу («Матеріалознавство»), визначення послідовності виготовлення вузла або виробу, складанні схеми складних вузлів («Технологія виготовлення одягу»), зображення кінематичних схем механізмів швейних машин («Обладнання швейного виробництва»), виконання моделювання складних моделей одягу («Основи конструювання одягу») тощо. На заняттях виробничого навчання в майстернях можна використовувати методи роботи в парах або малих групах на етапі актуалізації знань вступного інструктажу, визначаючи правильну послідовність обробки вузла або деталі, обираючи уніфікований метод виготовлення, аналізуючи дефекти вузла або виробу. Також як метод кооперативної технології на заняттях виробничого навчання можна розглядати бригадну форму організації виробництва, яка передбачає розподіл технологічних операцій виготовлення виробу між учнями, поділивши їх на групи по виготовленню того чи іншого вузла або деталі. Така форма організації виготовлення виробів може застосовуватися у виробничих майстернях під час виконання масового замовлення, імітуючи виробничі умови підприємства, що морально готує учнів до проходження виробничої практики та майбутньої професійної діяльності. Бригадна форма організації праці сприяє підвищенню відповідальності за результат роботи бригади в цілому і кожного учня окремо, створює психологічну атмосферу в колективі, виховує взаємодопомогу, взаємовиручку, стимулює до дотримання трудової дисципліни та підвищення відповідальності.

Технології колективно-групового навчання передбачають одночасну спільну (фронтальну) роботу всієї навчальної групи, де відбувається обговорення певної теми або проблеми, причому, кожен учасник висловлює свою думку, точку зору, позицію. Педагог повинен заохочувати всіх до рівної участі у дискусії. Така модель дає можливість ґрунтовніше працювати над формою висловлювання власних ідей, долати стереотипи, вільно висловлювати свою думку, відпрацьовувати вміння говорити коротко, лаконічно, але по суті, розвиває творчі здатності, вміння аналізувати та приймати самостійні / колективні рішення, позитивно впливає на пізнавальну активність учнів. Технології колективно-групового навчання потребують високої професійної майстерності викладача, багато затрат часу на

проведення та підготовку до заняття. До методів колективно-групових технологій навчання відносяться: обговорення проблем у загальному колі, «Мікрофон», «Незакінчені речення», «Мозковий штурм», «Навчаючи – учусь», «Ажурна пилка», «Аналіз ситуації», «Дерево рішень».

Методи колективно-групового навчання ефективні на заняттях загальнопрофесійної та професійно-теоретичної підготовки. Інтерактивні методи «Мікрофон», «Незакінчені речення» доречно використовувати на етапах актуалізації або закріплення знань, підведення підсумків вивченої теми, перевірки термінології та основних понять, визначення причин виникнення та способів усунення дефектів строчок, дефектів роботи швейного обладнання, характеристики розмірних ознак, визначення властивостей волокон, пряжі, матеріалів тощо. Дані методи дають можливість кожному по черзі швидко дати відповідь на запитання, висловити власну позицію.

Аналіз ситуацій (Case-метод) ефективний при вивченні предметів загальнопрофесійної підготовки таких, як: «Основи галузевої економіки та підприємництва», «Основи трудового законодавства», «Основи електротехніки та енергозбереження», «Професійна етика», де, аналізуючи певні ситуації, випадки із життя, учні засвоюють зміст конкретних понять.

Адаптація case-методу на професійне спрямування швейного профілю має допомогти учням пов'язати навчання з досвідом реального життя, дати можливість застосувати професійні знання та соціальні навички на практиці, враховуючи людські почуття та емоції. Аналізуючи ситуації, учні вчаться займати позицію, наводити обґрунтовані аргументи. Наприклад, кейс «*Новий старт*» (Додаток Г. 1), дає можливість проаналізувати перехід виробництва від дитячого до спортивного одягу, оцінивши зміну обладнання та методів обробки; виконати пошук розширення асортименту залежно від діючого обладнання швейного цеху; запропонувати розширення послуг з метою отримання прибутку та збільшення клієнтської бази; здійснити пошук фінансової підтримки під час пандемії. Кейс «*Як виконати договір, щоб заробити*» (Додаток Г. 4), який можна розглядати в рамках предмета «Основи трудового законодавства», спрямований на отримання знань щодо підписання та дотримання умов договору між замовником і виконавцем у швейній галузі. Кейси «*Професійний обов'язок*» та «*Підготовка виробництва*» (Додаток Г. 5; Г. 6) дають можливість усвідомити професійні цінності, визначити оптимальні та малоопераційні методи обробки, висловити власну думку щодо ситуації, аргументувати залежність вибору методів обробки від матеріалів та обладнання, що застосовуються.

Метод «Навчаючи – учусь» дієвий як для предметів загальноосвітньої, так і для предметів професійної підготовки. Він дає можливість учням взяти участь у передачі знань своїм одногрупникам, підвищує інтерес до навчання, розвиває комунікативні навички та професійне мовлення, дає можливість використовувати професійну термінологію. Як модифікацію даного методу можна розглядати варіант, коли учень або група учнів попередньо вивчають блок інформації з наступним поясненням її на занятті. Учень (група учнів) стає експертом у даному питанні і дохідливо пояснює його іншим учням. Відтак результативними будуть заняття по заправленню нитками базових моделей швейних машин та регулювання даних машин («Обладнання швейного виробництва»), вивчення методів обробки нескладних вузлів деталей одягу або особливості обробки певних вузлів («Технологія виготовлення одягу», «Виробниче навчання»). Цей метод можна поєднувати із застосуванням цифрових технологій, наприклад: заправлення нитками швейних машин, регулювання машин, обробку деталі або вузла можна знімати на відео з коментарями, створюючи навчальний пост. Такий підхід може бути доцільним як під час аудиторної роботи, так і в умовах дистанційного навчання.

Метод «Вирішення проблем», метою якого є навчити учнів самостійно вирішувати проблеми та приймати власні і колективні рішення, особливо ефективно застосовувати на заняттях професійно-теоретичної та професійно-практичної підготовки, що дає можливість максимально наблизити завдання (питання, ситуації, проблеми) до виробничих умов, розвиваючи одночасно професійні та ключові компетентності. Наприклад, визначення причин та способів усунення дефектів швейних виробів, дефектів посадки виробу на фігурі, визначення способів виконання ремонту на оновлення одягу залежно від пошкодження («Технологія виготовлення одягу», «Основи конструювання одягу», «Виробниче навчання») тощо.

«Мозковий штурм» – відомий інтерактивний метод колективного обговорення, метою якої є збір якомога більшої кількості ідей щодо завдання від усіх учасників протягом обмеженого часу. В даному контексті використання «мозкового штурму» не лише розвиває критичне та творче мислення, активізує сприймання й осмислення навчального матеріалу, розвиває комунікативні навички, а й інтегрує професійні знання, вміння та навички, мотивує до навчання, розвиває зацікавленість до майбутньої діяльності. Цей метод може бути традиційним (зображення на дошці або папері) або за допомогою спеціального програмного забезпечення, використання якого є досить актуальним в умовах дистанційного навчання. Для створення дошки «мозкового штурму» використовують такі програми:

Bubbl.us (<https://bubbl.us/>), Coggle (<https://coggle.it/>), LucidChart (<https://www.lucidchart.com/pages/>), Popplet (<https://www.popplet.com/>), Lino (<https://en.linoit.com/>), Mindomo (<https://www.mindomo.com/ru/>), MindMeister (<https://www.mindmeister.com/>). Даний метод найкраще підходить для підготовки до творчих групових конкурсів, завданням яких є розробка моделі одягу або колекції, створення фантазійного вбрання з нетрадиційних матеріалів, підбору методів обробки відповідно до моделі, розробки та виготовлення спецодягу для певної професії.

Технології ситуативного моделювання передбачають побудову навчального процесу за допомогою включення учня у гру. Гра, в свою чергу, підпорядковується певній дидактичній меті і наближується до поняття «симуляція, імітація». Ігрова модель, окрім дидактичної мети, покликана реалізувати такі цілі: розвиток творчої уяви, можливість самовизначення, забезпечення контролю виведення емоцій, розвиток навичок співробітництва в соціальному аспекті, надання можливості висловлювати свої думки, розвиток критичного мислення та емоційного інтелекту. Педагог виступає інструктором (ознайомлення з правилами гри, консультація), суддею (коректування і поради з розподілу ролей), тренером (підказки для прискорення гри), ведучим (організатор обговорення) [12; 24].

Технології ситуативного моделювання, виконуючи різноманітні функції, сприяють мобілізації особистості на вирішення завдань за активної взаємодії з усіма учасниками за установленними правилами і конкретними педагогічними умовами. У процесі застосування методів ситуативного моделювання у багатьох учнів підвищується інтерес до навчання; відбувається процес «невимушеного взаєморозуміння» між педагогом та учнем; виробляється звичка зосереджуватися, працювати самостійно або в колективі, розвивається увага, пам'ять, жадоба до знань. «Ігри найповніше реалізують підготовку учнів до практичної діяльності, виробляють у них життєву позицію, привчають до колективних форм роботи» [30, с. 55]. Технології ситуативного моделювання потребують особливих організаційно-методичних умов, ґрунтовної та складної підготовки, чіткої організації проведення.

До методів ситуативного моделювання відносять: симуляції або імітаційні ігри, рольові та ділові ігри. Рольова гра – метод моделювання різних умов професійної діяльності та пошуку нових способів її виконання. Ділова гра – процес напрацювання і прийняття рішень конкретної професійної ситуації в умовах поетапного уточнення необхідних факторів, що додаткового надходять і опрацьовуються в ході гри. Для професійної освіти особливо важливим видом дидактичної ігри є ділова гра як імітація професійної діяльності, де відтворюється предметний та соціальний зміст

професійної діяльності, моделюються системи відносин, характерних для даного виду практики [30, с. 49]. Імітаційні ігри – виконання певних простих соціально значимих дій, які відтворюють будь-які явища суспільної дійсності. Імітаційні ігри дають змогу відтворити виробничий процес або професійні ситуації, максимально наближені до реальних умов в ігровій формі. Симуляція – створення викладачем ситуації, під час якої учні копіюють у спрощеному вигляді процедури, які існують у справжньому економічному, політичному та культурному житті [18, с. 23]. Важливе місце у рольовій грі посідає обговорення, в процесі якого кожен учасник групи може обдумати та висловити власну думку щодо виконаної вправи.

Технології ситуативного моделювання спрямовані не лише на засвоєння учнями знань та відпрацювання навичок і вмій, а й на формування у майбутніх фахівців готовності до професійної діяльності. Ефективне застосування імітаційних ігор може відбуватися на заняттях із предмета «Професійна етика», де відтворюються міжособистісні ситуації професійного спрямування. Наприклад, відтворення ситуації врегулювання конфлікту під час передачі готового замовлення невдоволеному клієнту. На заняттях з предмета «Основи галузевої економіки та підприємництва» можна симулювати реєстрацію власного підприємства чи ательє. На заняттях професійної підготовки імітація у поєднанні з рольовою грою, які відтворюють процес проведення примірки, прийом замовлення або видачу готового виробу, уможливають в ігровій формі ефективно закріпити теоретичні знання (щодо посадки та балансу виробу на фігурі, підбору матеріалів відповідно до виду та конструкції виробу з врахування механічних, гігієнічних та технологічних властивостей матеріалів, підбору моделі одягу відповідно до призначення та особливостей фігури замовника) та інтегрувати їх на практику, висвітлюють складні конфліктні ситуації між замовником та виконавцем, розвивають уяву та навички критичного мислення, сприяють застосуванню на практиці оперативного вирішення проблем, розвивають емоційний інтелект та комунікативні навички (Додаток Д. 1; Д. 2).

До методів ситуативного моделювання ми також відносимо квести – вид дидактичної гри, який може поєднувати в собі різні інтерактивні методи із сюжетною лінією, має часову закінченість, певні правила, відведені ролі, завдання для гравців, передбачає організацію змагання між командами.

Термін «квест» (англ. quest) означає жанр відеоігор, основу ігрового процесу, яких складає вирішення поставлених завдань шляхом їх обдумування, уважного пошуку підказок і схованих деталей. Освітній квест – це своєрідна проблема, яка ставиться перед учнями, де вони повинні

реалізувати навчальні завдання. Але на відмінну від навчальної проблеми в освітньому квесті присутні елементи сюжету, рольової гри, пов'язані з пошуком місць, об'єктів, людей, інформації. Наприклад, урок *«Подорож у часі»* (Додаток Ж.1), де група потрапляє у середину XIX століття, коли Ісаак Зінгер розробляє швейну машину. Завданням групи мандрівників у часі є допомога винахідникові у створенні швейної машини та удосконаленні її механізмів, щоб вона виконувала якісну строчку. Для молодого механіка-дослідника тут багато роботи. Конкретні дії у грі повинні служити основній місії. Наприклад, виправити дефекти роботи машини можна лише розібравшись із принципом роботи механізмів, одночасно вивчивши їх. Такий урок може бути з предмета *«Обладнання швейного виробництва»*.

Можна провести лабораторно-практичну роботу з предмета *«Матеріалознавство»* у форматі *«Темної місії у корпорації «Нано Клоуз»* (Додаток Ж.2), де учні перенесуться у далеке майбутнє як дослідники-експериментатори, перед якими стоїть важливе завдання – поновити загублені та втрачені дані про склад, будову та виробництво волокон, ниток і тканин у корпорації, яка постраждала після аварії. Учням потрібно відновлювати роботу корпорації поверх за поверхом, виконуючи завдання на розпізнавання волокон, запуску головного комп'ютера, закладання алгоритму виготовлення пряжі, запуску ткацького верстата та систематизувати зразки тканин залежно від їх волокнистого складу, будови пряжі, системи прядіння та виду оздоблення.

Заняття такого типу можуть поєднувати у собі різні методи інтерактивних технологій (роботу в парах та малих групах, аналіз ситуацій, вирішення проблем, мозковий штурм тощо), додавання сюжетної лінії позитивно налаштовує учнів, психологічно зближує їх, викликає позитивні емоції.

Технології опрацювання дискусійних питань передбачають обмін думок між учасниками, використання різних технологій проведення дискусій, адже дискусія – важливий засіб пізнавальної діяльності учнів. Ця технологія сприяє розвитку критичного мислення, дає можливість визначити власну позицію, формує навички відстоювання своєї думки, розвиває вміння оперувати аргументами, зважати на думки інших, краще розуміти інших, формує власний погляд на світ, поглиблює знання з обговорюваної проблеми. У процесі застосування технології опрацювання дискусійних питань може виникнути ризик невідповідності або часткової невідповідності ходу дискусії цілям заняття, можлива різна ступінь залучення учнів до процесу обговорення.

Технології опрацювання дискусійних питань реалізуються через такі методи: «Метод Прес», «Займи позицію», «Зміни позицію», «Безперервна шкала думок», «Дебати», «Дискусія в стилі ток-шоу», «Оцінювальна дискусія». Технологію опрацювання дискусійних питань ефективно застосовувати при вивченні загальноосвітніх та загальнопрофесійних предметів. У професійно-теоретичній та професійно-практичній підготовці дискусія може застосовуватися як різновид обговорення в межах будь-якої інтерактивної технології навчання.

Технологія проєктної діяльності передбачає створення освітнього продукту за власною ініціативою учнями у групах або самостійно за певний час та на певну тему в процесі виконання пізнавальної, дослідницької, конструкторської або іншої роботи. Педагог повинен створити сприятливі умови, за яких учні охоче та самостійно будуть досягати поставленої мети, здобувати необхідні знання, паралельно розвиваючи дослідницькі та комунікативні вміння [30, с. 37]. Під час проєктування викладач бере на себе роль фахівця-консультанта з певної теми; ентузіаста, який надихає; керівника-координатора, який допомагає організувати та контролює роботу всіх груп, а також роль експерта. Технологія проєктного навчання мотивує до отримання нових знань; сприяє розвитку креативного мислення та пізнавальних навичок; формує вміння продукувати, аргументувати та захищати власні ідеї; розвиває навички пошуку, опрацювання та аналізу інформації; спонукає до самодисципліни, відповідальності, самоосвіти та саморозвитку; розвиває навички спілкування у соціумі, поваги до колег, вміння працювати в команді та усвідомлення власної ролі під час роботи в команді. Не менш важливою перевагою проєктних технологій є виявлення власних цінностей, можливість апробувати індивідуальні стилі поведінки, брати участь у дослідженні.

Реалізація проєктної технології може вимагати тривалих затрат часу як для викладача, так і для учнів. А часте застосування технології може призвести до механічного виконання та втрати зацікавленості учнів у діяльності. Проте добре організована проєктна діяльність з боку викладача може бути надзвичайно ефективною на заняттях загальнопрофесійної, професійно-теоретичної та професійно-практичної підготовки, оскільки дасть змогу підготувати учнів до комплексної реалізації окремих професійних функцій.

Проєктні технології навчання реалізуються через такі методи і прийоми роботи: дискусія, мозковий штурм, колажування, банк ідей, аналогія, асоціація, моделювання, складання переліку недоліків, портфоліо, презентація, демонстрація, конференція, ділова гра тощо.

Технологія виконання навчального проєкту складається із трьох етапів: запуск проєкту (визначення теми і мети; пошук ідей, формулювання головної ідеї, визначення цілей, планування роботи); виконання проєкту (збирання необхідної інформації, вибору оптимальних варіантів вирішення проблеми, узагальнення, оформлення результатів); захист проєкту (оцінювання кожного етапу, самооцінювання, визначення успіхів та невдач, перспектив подальшого проєктування) [33, с.100 – 102]. У професійній освіті, залежно від домінуючої діяльності учнів, проєкти класифікують на: інформаційні, дослідницькі, практико-орієнтовані, творчі, рольові, інтернет-проєкти [23].

У закладах професійної (професійно-технічної) освіти швейного профілю доцільно проводити проєкти, спрямовані на вивчення і дослідження впливу швейної і легкої промисловості на довкілля, використання енергозберігаючих технологій під час планування швейного виробництва, проєктування і створення моделей (колекцій) одягу із нетрадиційних матеріалів, створення нових видів одягу зі старих речей. Традиційними для професій швейного профілю є творчі проєкти, кінцевим результатом яких є готові колекції одягу за певною тематикою.

Пропонуємо розібрати декілька проєктів. Наприклад, на заняттях з предмета «Основи конструювання одягу» можна провести *міні-проєкт «Конструктивні дефекти спідниць»* (Додаток К. 1). Учні об'єднуються у малі групи по 3 – 4 особи й отримують рекомендації щодо послідовності проведення примірки поясних виробів. На виконання проєкту відводиться 3 тижні. Протягом цього часу учні повинні: знайти та проаналізувати причини виникнення та способи усунення конструктивних дефектів спідниць; зняти мірки зі своїх партнерів; виконати креслення спідниці у масштабі 1:1; виготовити макет в масштабі 1:1; провести в середині групи примірку, проаналізувати посадку виробу на фігурі, визначити дефекти спідниць та способи їх усунення; підготуватися до презентації результатів. Під час презентації результатів учні проводять примірку для всієї групи, демонструють виявлені дефекти та пропонують способи їх усунення. Такий міні-проєкт поєднує у собі різні методи інтерактивних технологій, зокрема роботу в малих групах, методи «навчаючи – учусь», «вирішення проблем» тощо.

З метою розвитку здатності до прагнення виражати власні ідеї та почуття через засоби культури учнів варто залучати до творчих проєктів, пов'язаних зі створенням колекцій одягу. Саме такі проєкти дають можливість розкрити свої почуття, розвинути творчі здібності, надихають до розвитку та мотивують до професійної діяльності. Вони реалізуються в межах професійної підготовки та самостійної роботи учнів.

На заняттях із предмета «Основи галузевої економіки та підприємництва» варто провести груповий проєкт, присвячений *бізнес-плану швейного підприємства*. Учні об'єднуються у групи по 3 – 4 особи. Кожна група визначає, яким видом бізнесу буде займатися: відкриття ательє, майстерні по ремонту одягу, швейного підприємства, створення власного бренду та ін. Відповідно до обраної мети визначають асортимент виробів або перелік типових швейних послуг, потужність (кількість робітників), кількість та спеціалізацію обладнання, місце розташування та площу приміщення. На основі вихідних даних розраховують витрати на купівлю обладнання, інструментів, матеріалів, розраховують витрати на оренду, рекламу, заробітну плату, визначають прибуток та рентабельність. Такий проєкт розрахований на 4 – 6 тижнів. У кінці кожна група презентує свій бізнес-план, відбувається його обговорення, визначаються позитивні та негативні сторони, оцінюється робота. Реалізація проєкту впливає на здатність учнів керувати власним життям та кар'єрою, працювати в команді, стимулює відповідальність за власні дії та здатність ставити перед собою цілі. Отриманий досвід у процесі підготовки проєкту готує учнів до самостійної професійно діяльності та мотивує до розвитку професійної кар'єри.

На заняттях із предмета «Обладнання швейного виробництва», зокрема груп закрійників, рекомендовано провести проєкт у рамках вивчення модуля БК. 7 «Способи визначення площі лекал та розрахунку матеріалів на настили» (Додаток К. 2). Тривалість проєкту – 2 – 3 тижні, підсумкове заняття проводиться у вигляді лабораторно-практичної роботи. Учні об'єднуються у пари. Кожна пара обирає вид і модель виробу, бажано не ускладнювати виріб дрібними деталями. Відповідно до обраної моделі, пара розробляє технічний рисунок, виконує побудову розгортки у масштабі 1:4, виготовляє лекало у масштабі 1:4 із цупкого паперу або картону (можна брати декілька шарів паперу / картону, щоб лекала мали більшу вагу під час зважування лекал). Безпосередньо на лабораторно-практичній роботі учні виконують розрахунок площі виготовлених лекал за двома способами: геометричним способом та способом зважування, порівнюють результати розрахунків, аналізують трудомісткість кожного із способів.

Ще один міні-проєкт в рамках вивчення даної теми, який інтегрує знання з професійно-теоретичної підготовки у досвід та розвиває здатність застосовувати математичні знання у професійній діяльності, присвячений виконанню *раціональної розкладки та розрахунку матеріалів в настил*. Для виконання проєкту учні об'єднуються у групи по 2 – 3 особи, всі групи отримують однакову модель, на яку розробляють лекала у масштабі 1:2. Далі кожна група отримує вид матеріалу (однотонна, клітинка, смужка,

асиметрична клітинка, ворсова тканина (вельвет, оксамит та ін.), з направленим рисунком тощо) та виконує розкладку лекал, дотримуючись технічних вимог відповідно до виду матеріалу. Розкладку лекал можна виконувати на шпалерах, попередньо намітивши рисунок чи напрямок ворсу. Розкладка виконується у масштабі 1:2. На основі розкладки лекал та вихідних даних, учні виконують розрахунок витрат матеріалів в настил. В кінці проєкту учні обговорюють та презентують результати, порівнюють розкладки та вплив виду матеріалу на її раціональність.

З метою розвитку екологічної свідомості у майбутніх кравців і закрійників, разом з вебінарами та лекторіями, що піднімають теми сталого розвитку у Fashion-індустрії, рекомендовано провести великий проєкт – «*Sustainable Fashion*» (стала / екологічна мода), що задіє всі групи швейного профілю у закладі освіти (Додаток К. 3). Мета даного проєкту полягає у: приверненні уваги учнів до екологічних проблем, зокрема у швейній промисловості; розвитку дбайливого відношення до природи; формуванні особистості, здатної свідомо, активно і творчо впливати на довкілля; залученні майбутніх кравців і закрійників до практичної діяльності з розв'язання екологічних проблем тощо. У ході проєкту учні займаються вторинною переробкою старих речей (одяг, пластикові пакети та ін.), що потім реалізуються в рамках еко-ярмарку.

Таким чином, застосування обґрунтованих інтерактивних технологій в процесі професійної підготовки майбутніх кравців і закрійників забезпечує розвиток їхніх ключових компетентностей, сприяє формуванню професійних знань, умінь, навичок і досвіду.

5. АВТОРСЬКИЙ ФАКУЛЬТАТИВНИЙ КУРС «М'ЯКІ НАВИЧКИ ХХІ СТОЛІТТЯ»

5.1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Попит на висококваліфікованих робітників існував завжди, тому не дивно, що в умовах глобалізації, які приводять до трансформаційних процесів усіх сферах життя, українська економіка потребує компетентних фахівців у всіх галузях. Швейна промисловість не є виключенням. Для роботи на швейних підприємствах масового виробництва та побутового обслуговування населення потрібні професійно мобільні, конкурентоспроможні робітники, які легко адаптуються до сучасних виробничих умов, уміють працювати в команді та самостійно, шукають шляхи вирішення поточних виробничих питань, володіють критичним і творчим мисленням, уміють спілкуватися з клієнтами тощо. Четверта промислова революція, що супроводжується зміною ручної праці на автоматизовану і роботизовану, з однією сторони, перетворює фахівця швейного профілю на оператора швейного устаткування та впевненого користувача автоматизованих систем проектування (САПР), а з іншої – скорочує штат кваліфікованого персоналу. Такі зміни актуалізують попит на нові професії, готовність кваліфікованих працівників до безперервного навчання або перенавчання. Тому актуальним є питання формування в системі професійної освіти всебічно розвиненої особистості, здатної до навчання впродовж усього життя, спрямованої на розвиток професійної кар'єри, конкурентоспроможного та мобільного фахівця, відповідальної, успішної особистості. Мова йде про розвиток ключових компетентностей, в основу яких лягають «м'які» навички: ефективна взаємодія в команді, адаптивність, ініціативність, критичне і креативне мислення, самоорганізація, енергоефективність, толерантність та ін.

Метою факультативного курсу є сприяння майбутнім кваліфікованим робітникам швейного профілю в оволодінні знаннями щодо власних рис особистості, актуалізації власних можливостей і здатностей, пізнання шляхів саморозвитку та самовдосконалення.

Завдання курсу:

- сформулювати прагнення до розвитку ключових компетентностей і саморозвитку;
- формувати мотиви і життєві цілі;
- розвивати здатність брати відповідальність за власну діяльність;
- розвивати навички конструктивного спілкування;
- оволодіти методами психічної саморегуляції;
- розвивати способи мислення;

- навчити розв’язувати конфліктні ситуації;
- підвищити самооцінку і впевненість у собі;
- актуалізувати здатність до самоаналізу й самоусвідомлення.

5.2. ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№ з.п.	Найменування теми	Кількість годин
Самопізнання		
1	М’які навички XXI століття і їх роль у життєвому успіху	4
2	Акцентуація рис особистості	2
3	Вольові якості та домінуючі інстинкти і їх вплив на життя	4
4	Стратегія особистісного самовдосконалення.	2
Самовдосконалення		
5	Цінності та мотиви для досягнення успіху	2
6	Психічна саморегуляція	2
7	Розвиток критичного мислення	2
8	Розвиток творчого мислення	2
9	Розвиток комунікативних здатностей	4
10	Стратегії вирішення конфліктних ситуацій	2
11	Співпраця, робота в команді	2
12	Підведення підсумків	2
Всього:		30

5.3. ЗМІСТ КУРСУ

МОДУЛЬ 1. САМОПІЗНАННЯ

*Тема 1. М’які навички XXI століття і їх роль у життєвому успіху.
(4 год.)*

Мета: формування розуміння життєвого успіху, розуміння власного потенціалу, усвідомлення ролі властивостей і якостей особистості у життєвому та професійному успіху.

Правила поведінки під час занять

1. Я говорю «я», а не «ми» або «всі».
2. Я не використовую загальні фрази і штампи.
3. Я говорю про те, що заважає мені брати участь у роботі групи.
4. Я не говорю про інших у третій особі (він, вона), а звертаюся безпосередньо до них.

5. Я завжди можу сказати «ні».
6. Усе, що я тут говорю та чую, не виноситься за межі групи.
7. Я намагаюся дотримуватися принципу «тут і тепер».

Вправа «Самопрезентація»

Учасники розповідають про себе. Важливо говорити не про біографію, а про особистісні якості, свою індивідуальність. Список складається з 10 найбільш характерних особистісних якостей. Акцент потрібно робити на позитивні якості.

Обговорення. Всі члени групи і керівник можуть задавати запитання:

- Яка твоя головна перевага?
- Чи є у тебе недоліки?
- Чи можеш ти їх назвати?
- Твоє хобі?

Бесіда на тему «М'які навички ХХІ століття»

Рівень успіху вже давно перестав залежати від того, наскільки добре ви виконуєте свої безпосередні обов'язки. Щоб бути успішним, потрібно розвивати Soft Skills, так звані «м'які навички», які не стосуються конкретної професії, але необхідні будь-якій сфері. Навички ХХІ століття – це набір здатностей, які необхідні кожному для успіху в умовах сучасного глобалізованого інформаційного світу. Навички для успішного життя можна поділити на чотири групи: навчальні навички (допомагають адаптуватися до середовища, вдосконалювати свої знання); навички грамотності (допомагають розрізняти факти, публікувати інформацію, створювати технології, визначати достовірність джерел та інформації); соціальні навички (здатність успішно взаємодіяти з людьми, досягати поставлених цілей); особистісні навички (якості, які певним чином характеризують особистість).



Що таке Soft Skills і навіщо вони потрібні?



М'які навички професіоналів

У 2020 році Всесвітній економічний форум підготував звіт «Майбутні робочі місця – 2025», яким визначено прогноз навичок, які будуть затребувані у 2025 році, а саме:

- аналітичне мислення і інноваційність;
- активне навчання і стратегії навчання;
- комплексне розв'язання проблем;
- критичне мислення і аналіз;
- креативність, оригінальність й ініціативність;
- лідерство і соціальна включеність (впливовість);
- технології: використання, моніторинг і контроль;
- технології: розробка і програмування;
- життєздатність, стресостійкість і гнучкість;
- обґрунтування, розв'язання проблем і формування ідей.

Багато в чому успішність людини полягає також у її характері та емоційному інтелекті – здатності приділяти улюбленій справі більшість часу та ефективно керувати своєю емоційною сферою. Наприклад, будь-яка людина може навчитися прокидатися рано, але далеко не кожен це робить, і тим більше, не кожен зможе робити це регулярно. Успіх – це позитивний результат, який ти отримуєш від систематичного виконання своєї роботи. Досягнення успіху конкретної людини також визначається її характером, здібностями та рівнем інтелекту. Досягти успіху неможливо за одну ніч. Щоб досягти його, не варто боятися мріяти і важливо залишатися оптимістом. Мрії допомагають формувати кінцеві цілі, а відсутність цілей унеможлиблює досягнення успіху.

Вправа «Лист до себе»

Мета: моделювання учасниками власного «Я-образу» після курсу.

Інструкція: На окремому аркуші паперу напишіть листа самому собі, яким ви бачите себе наприкінці курсу. Опишіть свої очікування від знань, власні цілі, наскільки, в чому і як ви змінитесь. Це буде ваш лист у майбутнє, який ви відкриєте на останньому занятті. Зверху на згорнутому аркуші намалюйте позначку, за якою ви пізнаєте ваш лист. Тоді ж зможете

проаналізувати власні очікування. До останнього заняття ваш лист буде зберігатися у ведучого.

Інформаційний блок «Якості і властивості особистості»

Риси особистості – стійкі особливості поведінки людини, які повторюються в різних життєвих ситуаціях. Риси особистості формуються в процесі розвитку та виховання людини. Вивчення рис особистості дає змогу прогнозувати можливу поведінку людини в міжособистісних стосунках та її діяльності. При цьому можна орієнтуватися на окремі риси особистості, а також на їх поєднання. *Якості особистості* – це властивості, які формуються упродовж життя людини, ґрунтується на атрибутах (типи темпераменту, конституційна типологія, вікові та статеві особливості) та рисах особистості і мають різний ступінь вираженості. Якості особистості залежать від соціального оточення, виховання та самосвідомості, фізичного і психологічного станів. Якості і риси особистості є психологічними властивостями. Риси особистості є ситуативними і їх можна точно виміряти, якості – транситуативним (проявляються в будь-яких ситуаціях), і їх не можна точно виміряти. У зв'язку з цим, для дослідження якостей особистості, окрім стандартних психодіагностичних методик, необхідно проводити тривале спостереження, складання опису і характеристики поведінки. Транситуативність якостей особистості дає змогу управляти цими якостями, а їх розвиток сприяє прояву позитивних біопсихічних особливостей (генетичні, вікові та статеві особливості, темперамент, задатки і патологічні утворення) та гальмує прояв негативних атрибутів і рис особистостей.



Самореалізація особистості

Вправа «Особистісні якості фахівців швейного профілю»

Мета: моделювання учасниками образу успішного фахівця швейної промисловості. Розмежування понять ключові та професійні компетентності.

Поділити учасників на групи. Учасники групи мають записати на аркуші в першу колонку – перелік особистісних якостей, притаманних

успішному кравцю/закрійнику, у другу колонку – перелік професійних умінь і навичок, необхідних кравцю/закрійнику для успішної роботи.

Після виконання вправи учні презентують свої записи на дошці. Ведучий підводить підсумки, розмежовуючи професійні й особистісні якості.

Обговорення. Якими якостями володіють учні з перелічених на даний час? Що їм потрібно розвивати?

Вправа «Хто Я?»

Мета: започаткувати психологічний портрет власного «Я», розвивати рефлексію, зробити інвентаризацію якостей власного «Я».

Візьміть аркуш паперу і дайте відповідь на це запитання одним словом 10 разів. Це можуть бути іменники або прикметники.

Ведучий. Вправа повторюється на кожному занятті. Список «Хто Я» постійно доповнюється й уточнюється.

Діагностування рис особистості 16-PF (за методикою Р. Кеттелла)

Вправа «Дерево життя»

Мета: розкрити образи учасників через створення візуального образу; пізнати себе через образ-дерево; розвивати візуалізацію; проєктувати програми особистісного розвитку.

Заплющіть очі й уявіть дерево, яке вам подобається, або дерево, в образі якого ви можете себе уявити. Це дерево вашого життя. Уявіть його корені – це ваша база, ваша основа. Поміркуйте, що складає вашу основу (це може бути ваша сім'я, традиції, знання тощо). Уявіть стовбур – це ваш стержень у житті. Можливо, це ваші принципи, досвід, якості, риси вдачі. Уявіть ваші основні гілки крони – це напрям вашого особистісного зростання, цілі, орієнтири. Подумайте, наскільки вони виростили і повинні вирости ще. Що потрібно зробити для цього.

Намалюйте дерево. Підпишіть, що складають ваші корені, стовбур, гілки. Намалюйте на великих гілках маленькі. Їх повинно бути стільки, скільки складових, необхідних для зростання в кожному напрямі. Підпишіть їх. Це інструментарій. Це ваші плани, це зміст вашої роботи над собою.

Заплющіть очі, уявіть листя – це ваші емоції, почуття. Якими вони мають бути для особистісного зростання? Чи потрібно вам працювати зі своїми емоціями і почуттями? А тепер уявіть плоди. Які плоди мрієте виростити ви?

Ведучий. Доцільно вдома час від часу повертатися до свого дерева, тобто повертатися до тих питань, які були поставлені в процесі візуалізації, уточнювати відповіді, коригувати плани.

Обговорення. Що кожен відчуває у ролі цього дерева? Чи глибоко йдуть у землю коріння? Чи густа крона? Чи подобається вам це дерево?

Тема 2. Акцентуації рис особистості. (2 год.)

Мета: визначення слабких і сильних сторін кожного учасника; започаткувати психологічний портрет власного «Я».

Вправа «Мої сильні сторони»

Мета: визначити сильні сторони кожного учасника; наповнити «Я - концепцію» учасників позитивною складовою; розвивати рефлексію.

Інструкція.

1. Заплющити очі, розслабтеся і згадайте своє життя. Не поспішайте, на це відводиться 10 хвилин. Починайте з найбільш ранніх дитячих спогадів. Згадайте кожне Ваше досягнення, кожну заслугу, кожну досконалу справу, якою Ви можете пишатися. Відмовтеся від будь-яких скромних, спотворюючих ваші чесноти, зауважень. Зверніть особливу увагу на ті події, які без вашої участі мали б зовсім інший розвиток (наприклад, виступили на зборах на захист товариша тощо). Не забудьте вчинки, які комусь можуть здатися легкими, але для вас вони були важкими (наприклад, вивчити іноземну мову і скласти іспит; розірвати стосунки з близькою раніше людиною та ін.).

2. Кожен член групи повинен розповісти про свої переваги – про те, що він любить, цінує, приймає в собі, про те, що дає почуття внутрішньої впевненості й довіри до себе в різних ситуаціях. Не обов'язково говорити тільки про позитивні риси характеру, важливо відмітити те, що може бути точкою опори в різні моменти життя. Важливо, щоб той, хто говорить, не брав у «лапки» свої слова, не відмовлявся від них, не зменшував своїх чеснот, щоб він говорив відверто, без всяких «але», «якщо» і та ін.

Ця вправа спрямована не лише на визначення власних сильних сторін, але й на уміння мислити про себе позитивно. Тому, виконуючи її, необхідно уникати будь-яких висловлювань про свої недоліки, помилки, слабкості. Керівник і всі інші члени групи повинні уважно стежити за цим і контролювати кожну спробу самокритики і самоосуду.

Отже, висловлюється перший бажаний. Він може говорити про свої сильні сторони 3 – 4 хвилини, і навіть якщо закінчить раніше, час, що залишився, належить йому. Це означає, що інші члени групи залишаються тільки слухачами, вони не можуть висловлюватися, уточнювати деталі, просити роз'яснення або доказів. Можливо, значна частина часу пройде в мовчанні. Людина, яка говорить про себе, не зобов'язана обґрунтовувати,

чому вона вважає ті чи інші свої якості сильною стороною. Досить того, що вона сама в цьому впевнена.

Після закінчення 3 – 4 хвилин починає говорити наступний член групи, що сидить праворуч від попереднього. І так, поки не висловляться всі. Керівник стежить за часом і дає сигнал, коли настає черга наступного члена групи.

Після того, як усі висловилися, керівник роздає аркуші паперу і олівці, пропонуючи всім спробувати «провести інвентаризацію» своїх сильних сторін і переписати їх на аркуші. Керівник пропонує перерахувати не лише те, про що вже говорилося про себе, але й інші сильні сторони, які кожен усвідомлює в собі нині.

Після цього група ділиться на 3-4 підгрупи і обговорює, як, спираючись на свої сильні сторони, зробити щось по-справжньому цінне, не обмежується тільки індивідуальними інтересами і потребами. Потім уся група збирається, і учасники розповідають один одному про те, як вони використовуватимуть свої сильні сторони в особистісному зростанні.

Обговорення. Учасники діляться своїми відчуттями від виконання вправи, обговорюють труднощі, які виникли під час визначення своїх сильних сторін. Яка думка склалася у них про себе? На які думки і почуття наштовхнула ця вправа? Який загальний висновок можна зробити?

Інформаційний блок «Акцентуація рис особистості»

Теоретичною основою запитальника Г. Шмішека є теорія акцентуованих рис особистості К. Леонгарда. Відповідно до цієї теорії, всі риси особистості можна розділити на основні та додаткові. Основні риси – це стержень особистості, вони визначають її розвиток, адаптацію та психічне здоров'я. Значна виразність основних рис характеризує особистість в цілому. Такі яскраво виражені риси К. Леонгард назвав *акцентуованими* (від латинського слова *accentus* – посилення), відповідно, так він назвав і особистості, яким притаманні такі риси. Посилення окремих рис характеру може проявлятися у вибірковій вразливості особистості стосовно деяких психогенних впливів, наприклад: тяжкі переживання, нервово-психічні навантаження. При цьому може спостерігатись добра і навіть підвищена стійкість до інших психотравмуючих впливів. При значному впливі несприятливих факторів акцентуовані риси можуть набувати патологічного характеру та руйнувати структуру особистості. Саме тому важливо знати особливості акцентуованих рис, умови їх прояву та переходу в патологічний стан з метою збереження психічного здоров'я особистості та реалізації індивідуального підходу в професійній діяльності.

Дослідження акцентуйованих рис особистості (за методикою Г. Шмішека)

Вправа «Автопортрет»

Мета: створення атмосфери довіри, згуртування групи; розвиток навичок самоаналізу, самопізнання; стимулювання позитивного ставлення до себе та один до одного.

Інструкція. Кожен учасник упродовж 5 – 7 хвилин повинен скласти детальну психологічну самохарактеристику, що містить не менше 10 – 12 ознак. Але в характеристиці не повинно бути зовнішніх прикмет, за якими можна відразу впізнати описувану людину. Наприклад, найменшому на зріст у цій групі не можна писати: «Мені додає багато переживань мій маленький зріст». Це повинен бути психологічний опис вашого характеру, ваших схильностей, поглядів на світ, на взаємини людей тощо. Після написання характеристик учасники віддають їх ведучому (чи одному із членів групи), який, перемішавши аркуші, починає зачитувати «автопортрети». Інші члени групи повинні за текстом упізнати автора.

Члени групи мають право вносити корективи в автопортрет учасника, наприклад, додати декілька штрихів до особливостей його характеру, які вони побачили під час занять.

Ведучий. Доцільно приготувати для цієї вправи стандартний папір, щоб у всіх учасників були однакові аркуші для написання психологічного автопортрету. Роботу над автопортретами доцільніше проводити на тлі музичного супроводу.

Обговорення. Учасники діляться своїми відчуттями від виконання вправи, обговорюють труднощі, які виникли під час відгадування автопортретів.

Тема 3. Вольові якості та їх вплив на життя. (4 год.)

Мета: формування відповідальності за власні дії і життя, виявляти унікальність кожного учасника.

Інформаційний блок «Вольові якості»

Воля є одним з найважливіших компонентів структури особистості. Як і особистість загалом, воля носить інтегративний характер, тобто тісно пов'язана з усіма психічними сферами, накладає відбиток на функціонування інтелекту людини, на її сприймання, емоції, установки, самооцінку та багато іншого. У ході життєвої практики з прояву волі в окремих вчинках і діях складається вольова організація особистості. Вольові якості формуються поступово у процесі виховання, стають рисами характеру і невід'ємною

ознакою особистості, виявом її індивідуальності і, таким чином, можуть визначати її життєдіяльність. *Вольові якості* – це відносно стійкі, незалежні від конкретної ситуації психічні утворення, що засвідчують досягнутий особистістю рівень свідомої саморегуляції поведінки, її влади над собою. До їх числа відносять: мужність, цілеспрямованість, рішучість, самостійність, наполегливість, ініціативність, витримку тощо.



Емоційно-вольова сфера людини

Вправа «Беру відповідальність на себе»

Мета: допомогти учасникам тренінгу усвідомити свою відповідальність за події, які відбуваються з кожним з них.

Ведучий. Чи згодні ви з твердженням, що ніхто за нас не проживе наше життя. Ф. Перлз писав про те, що людина стає особистістю тільки тоді, коли вона добровільно і свідомо бере на себе відповідальність за свою поведінку, за свої вчинки, слова, дії, за своє ставлення до інших, до світу, до себе, за свою долю і за своє життя. Учений стверджував, що якщо цього немає, то ви залишаєтеся маленькими дітьми, скільки б вам не було років.

Інструкція. Давайте проаналізуємо, за що ми відповідаємо у своєму житті. Необхідно подумати (до 5 хвилин) і записати відповіді на запитання, за що ви відповідаєте у своєму житті. Особисто ви. Записуйте усе, що згадаєте.

Далі спробуйте розподілити відповіді у дві колонки:

Відповідаю повною, достатньою мірою	Відповідаю недостатньою мірою

Складіть також список, за що ви у своєму житті не берете на себе відповідальності, але усвідомлюєте необхідність у цьому.

Звертаю увагу на те, що в цій вправі йдеться тільки про відповідальність за себе, за свою долю і своє життя.

Обговорення. Які труднощі були при виконанні вправи? Яка причина того, що ви за дещо відповідаєте недостатньо? Як ви оцінюєте свою

відповідальність порівняно з іншими учасниками тренінгу? Як бути зі списком того, за що ви не відповідаєте у своєму житті, хоча усвідомлюєте необхідність у цьому? Які зміни відбулися у вас після виконання вправи?

Тест «Самооцінка вольових якостей»

Інформаційний блок «Домінуючий інстинкт»

Інстинкти – це загальні для всіх представників роду реакції, які спадково закріплені і передаються від народження, тобто вроджені зразки поведінки, що наділені стійкістю, доцільністю, спрямованістю на виживання організму. Інстинкт є невід’ємним компонентом особистості. Завдяки інстинктам у спадковій підструктурі особистості психічна і духовна підструктури можуть успішно розвиватися і формувати цілісну особистість. Інстинкти відіграють важливу роль у житті особистості, так як свідоме мислення і воля значною мірою управляються ними. Зазвичай у кожної людини один чи декілька інстинктів можуть домінувати над іншими. Реалізація потреб домінуючого інстинкту приносить людині вдоволеність, гармонійність, адаптованість, здоров’я і довголіття, а неможливість реалізувати ці потреби спричинює виникнення невдоволеності, дисгармонійності, формування девіантної поведінки і хворобливості. Як би життя і виховання не пригнічували домінуючий інстинкт, він все одно впливає на життєвий вибір людини. Варто пам’ятати, що у пригніченому, неусвідомленому вигляді його вплив ще більше підсилюється. Тому для нормальної соціальної адаптації кожній людині надзвичайно важливо знати ступінь виявлення її інстинктів.

Дослідження домінуючого інстинкту (за В. І. Гарбузовим)

Вправа «Мої проблеми»

Мета: скласти перелік своїх проблем, скласти список причин, які породжують ці проблеми.

Дайте відповіді на запитання:

Яка проблема стоїть перед вами?	В чому причина цієї проблеми?
Що мені не подобається в мені і в моєму житті?	Кого або що потрібно звинувачувати?
Які можливості розв’язання цієї проблеми є?	Які рішення ви пропонуєте?

Вправа «Я – подарунок для людства»

Мета: виявити унікальність кожного учасника групи; розвинути позитивну Я - концепцію.

Інструкція. Кожна людина – це унікальне створіння. Вірити у свою винятковість необхідно кожному з нас. Подумайте, з чого складається ваша винятковість, унікальність. Отже, замисліться над тим, що ви справді є подарунком для людства. Аргументуйте своє твердження декількома реченнями. Наприклад: «Я – подарунок для людства, оскільки я...», «Я – подарунок для планети тому, що ...».

Обговорення. Чи важко було виконати завдання? Чи змінилося ваше самосприйняття? Як ви відчуваєте себе подарунком? Чи готові продовжити свою «роль» подарунка?

Тема 4. Стратегія особистісного самовдосконалення. (4 год.)

Мета: планування саморозвитку та самовдосконалення.



З чого розпочати саморозвиток? 5 важливих кроків

Вправа. «Мої слабкі сторони»

Мета: визначити свої слабкі сторони; навчитися проникати у власний внутрішній світ; розвивати відкритість учасників тренінгу.

Інструкція. Кожен член групи повинен розповісти іншим про свої недоліки, тобто про те, що він не приймає в собі. Не обов'язково говорити тільки про негативні риси свого характеру, шкідливі звички, важливо відмітити те, що є або може бути причиною конфлікту в різних ситуаціях, ускладнює життя, утруднює взаємовідносини тощо. Важливо, щоб ви «не брали в лапки» свої слова, внутрішньо відмовляючись від них, вибачаючи себе і свої недоліки, щоб ви говорили про це прямо і відверто.

Ведучий. Ця вправа спрямована, насамперед, на визначення кожним учасником власних слабких сторін, на формування звички аналізувати свої недоліки, але при її виконанні в учасника має бути можливість спертися на сильні сторони свого характеру.

Далі вправа проводиться за методикою (див.: тему 2, вправа «Мої сильні сторони»).

Обговорення. Що було спільним у ваших висловленнях? Про що ви вперше дізналися про себе? Чи можна ваші негативні риси перетворити на позитивні?

Складання психологічного автопортрета на основі діагностування.

Приклад:

Я людина дуже товариська, готова до співробітництва, уважна до людей. Легко йду на контакт і завжди знаходжу тему для розмови. Мені подобається бути лідером, вести людей за собою. Люблю бути в центрі уваги і подій, вмю радіти життю. Я багато чим захоплююсь, цікавлюсь дуже різними речами, люблю розширювати свій світогляд, до чого б це не відносилось. Не самовпевнена (хоча зі сторони виглядаю такою), зайвий раз піду на компроміс, якщо вважатиму це вдалим вирішенням проблеми. Мені властиво спочатку висловитися, а потім осмислити виголошене. Тому часто жалкую про сказане. Мені притаманний образ командувача, наглядача у колективній справі. Я люблю працювати самостійно, підхожу творчо до поставлених завдань, придумую власні рішення. Я не люблю монотонної роботи, мене це вганяє в депресію. Тому, в першу чергу, намагаюся зробити саме одноманітну і нецікаву роботу. Легко пристосовуюсь до змін, навіть люблю їх, як у житті, так і в спілкуванні. Маю творчий потенціал. Дивлюся на все з власної точки зору. Володію швидше вольовим, чим м'яким характером, здатна залишатися незворушною і стриманою в ситуаціях, в яких інші втрачають самовладання.

Роблячи висновок можна сказати, що дуже часто думка оточуючих не співпадає з моєю через те, що багато хто не знає справжньої мене. Друзі вважають мене товариською, цілеспрямованою, хоча я не вважаю себе такою. Для деяких я душа компанії, для деяких – миле, не зіпсоване життям янголя, для деяких психічно невірнорозважена. Дуже емоційна і не завжди виходить це приховати, а іноді навіть і не намагаюся цього приховувати. Ось така я.

Порівняння «Я-справжній» з «Я-ідеальний», намічання траєкторії розвитку.

Мета: визначити співвідношення між «Я-реальний» та «Я-ідеальний».

Інструкція. На основі результатів діагностування рис особистості та вольових якостей позначити у матриці одними кольором рівень власних здатностей, іншим кольором – рівень здатностей ідеального себе як успішного фахівця швейної промисловості. Порівняти отримані показники та побудувати траєкторію саморозвитку, тобто визначити, які здатності потрібно розвивати, а які стримувати.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
замкненість											комунікабельність
конкретне мислення											абстрактне мислення
емоційна нестійкість											емоційна стійкість
покірність											домінантність
занепокоєність											безтурботність
недобросовісність											сумлінність
боязкість											сміливість
суворість											чутливість
довірливість											підозріливість

практичність											мрійливість
прямолинійність											дипломатичність
впевненість у собі											тривожність
консерватизм											радикалізм
конформність											самостійність
імпульсивність											самоконтроль
розслабленість											напруженість
стриманість											дратівливість
оптимізм											песимізм
ініціативність											пасивність
легковажність											серйозність
відповідальність											безвідповідальність
цілеспрямованість											безвольність
принциповість											безпринципність
пунктуальність											недбалість
гнучкість											непохитність
		– особисті риси									
		– ідеальні риси									

Обговорення. Чи співпадає автопортрет із баченням Вас оточуючими? Складно було скласти профіль «Я-справжній»? Чи погоджуєтеся з результатами діагностування?

МОДУЛЬ 2. САМОВДОСКОНАЛЕННЯ

Тема 5. Цінності і мотивація для досягнення успіху. (2 год)

Мета: усвідомлення цінностей та внутрішньої мотивації.



Ціннісні орієнтації – основа життєвого вибору

Вправа-обговорення фільму «Диявол носить Прада»

Мета: визначити, як цінності впливають на наше життя і поведінку.

Ведучий: «Для героїні фільму найважливішою цінністю в житті були друзі, родина і майбутня кар'єра. Дівчина мріяла стати редактором серйозного журналу. Вона потрапила на роботу до модного журналу, де всі цінували зовнішність, смак, жертвували власним здоров'ям і сім'єю заради кар'єри. Працюючи в модному журналі, через деякий час вона починає

змінюватися, ставати схожою на своїх колег, для яких важливий зовнішній вигляд, які роблять все заради кар'єри...»

Обговорення. Як змінювалися цінності головної героїні протягом фільму? Чому? Які цінності були у головного редактора журналу «Подіум»? Як це вплинуло на її життя? Чи дійсно головна героїня не мала вибору під час життєвих ситуацій? Підсумуйте: «Найважливіші речі в житті: родина, кохана людина, здоров'я. Якщо ви втратите все, крім цього, ваше життя все одно буде повним?»



Як правильно розставити пріоритети?

Вправа «Сила моїх бажань»

Мета: надихнути учасників поміркувати про справжні цілі та сенс життя.

Інструкція. Уявіть, що ви йдете вузькою стежкою через ліс. Подивіться навколо себе. Що це за ліс? Світлий чи темний? Що ви чуєте? Раптом стежка повертає і виводить вас до старого будинку. Вам стає цікаво і ви заходите в нього. Ви бачите перед собою різні стелажі, ящики, склянки. Цей будинок виявився старою крамницею. До того ж чарівною. Я – продавець. Ласкаво прошу! Тут ви можете отримати все, що тільки забажаєте від життя. Але є правило: за виконання будь-якого бажання ви маєте від чогось відмовитися або щось віддати. Той, хто хоче скористатися послугами крамниці, може підійти до мене і сказати, що він бажає придбати. Я задам лише одне запитання: «Що ти віддасиш за це?» Покупець має вирішити, чи готовий він зробити обмін, і якщо так, то чим саме він готовий заплатити. Більше я нічого говорити не буду. Через деякий час до мене може підійти хтось ще. Тепер, якщо хтось бажає, може спробувати себе в ролі господаря крамниці.

Вправа «Відчуття потоку»

Мета: аналіз почуттів.

Інструкція. Згадайте моменти, коли ви робили те, що вам дуже подобалося, від чого ви одержували задоволення. Спробуйте подумки перенестися в той час. Проживіть цю подію так, начебто ви зараз перебуваєте

в ній. А тепер запишіть навпроти цієї події ті почуття, які у вас тоді виникали. Описуйте їх так, як вони приходять до вас у пам'яті, особливо не замислюючись. Ведучий записує на дошці почуття, які називають учасники. Порівняйте два записи: ті стани, про які ви згадували, і були власне станами внутрішньої мотивації.



Реальні та уявні життєві цінності

Вправа «Мої добрі справи»

Мета: акцентування уваги на тому, що життя людини складається з елементарних добрих справ; здійснення установок на добрі справи; розвиток уважності, чуйності, доброго ставлення до оточуючих.

Ведучий: Добре ставлення до людей, близьких і рідних, просто знайомих має виявлятися не лише на словах, але й і в добрих справах.

Інструкція. Згадайте, яку конкретну добру справу ви зробили вчора? Хто була ця людина? Що ви при цьому відчували? Як вам віддячила ця людина? Якими мають бути на вашу думку форми вдячності? Чи здатні ви на добрі справи? Якщо ні, то що вам заважає? Передусім проаналізуйте свої звички. Подумайте увечері, що ви доброго зробили за день.

Тема 6. Психічна саморегуляція. (2 год.)

Мета: усвідомлення і прийняття своїх почуттів; робота з негативними почуттями; освоєння ефективних способів зняття внутрішньої напруги, прийомів саморегуляції.

Вправа «Почуття та емоції»

Мета: усвідомлення і прийняття своїх почуттів.

Інструкція. Учасники пишуть на аркушах паперу яке-небудь почуття. Картки збираються і тасуються. Потім кожен учасник обирає будь-яку картку. Йому необхідно зобразити те почуття, яке написано на ній. Показ може бути мімічним або пантомімічним. Інші висловлюються про сприйняття цього показу. Ведучий мовчить, не розкриваючи секрету відразу

після перших висловлених припущень. Мають висловитися усі учасники. Кожен має зобразити декілька почуттів.

Обговорення. Чи сприймали вас адекватно? Чому виникали ускладнення у визначенні почуття? Розкажіть про свої враження.



Емоційний інтелект

Вправа «Передача почуттів та емоцій»

Мета: усвідомлення і прийняття своїх почуттів, розуміння почуттів інших.

Інструкція. Учасники встають один за одним. Останній повертає передостаннього і передає йому мімікою яке-небудь почуття (радість, гнів, печаль, здивування та ін.). Інша людина повинна передати наступному це ж почуття. У першого запитують, яке почуття він отримав, і порівнюють з тим, яке почуття було послане спочатку.

Мозковий штурм «Способи саморегуляції в ситуаціях стресу»

Мета: з'ясування способів управління своїми емоціями.

Інструкція. Учасники поділяються на групи і відповідають на запитання: Як боритися з негативними емоціями? У процесі обговорення складається список способів боротьби з негативними емоціями. Кожна група озвучує свій список, основні способи записуються на дошці. Отриманий список коригується і доповнюється тренером групи.



Як подолати стрес?

Дихальна гімнастика

Мета: розслаблення, відстежування свого дихання, відновлення дихання.

Інструкція. Початкове положення – стоячи, випрямитися, поставити ноги на ширину плечей. Вдих. На видиху нахилитися, розслабивши шию і плечі так, щоб голова і руки вільно звисали до підлоги. Дихати глибоко, стежити за своїм диханням. Знаходитися в такому положенні впродовж 1 – 2 хвилин. Потім повільно випрямитися.

Інструкція. Зазвичай, коли ми буваємо чимось засмучені, починаємо стримувати дихання. Вивільнення дихання – один зі способів розслаблення. Упродовж трьох хвилин дихайте повільно, спокійно і глибоко. Можете навіть зажмурити очі. Насолоджуйтеся цим глибоким неквапливим диханням, уявіть, що всі ваші неприємності випаровуються.

Релаксаційна вправа

Мета: усвідомлення, знаходження і знаття м'язових затисків, визначення і знаття зайвої напруги.

Інструкція. Зігніть і щосили напружте вказівний палець правої руки. Перевірте, як розподіляється м'язова енергія, куди йде напруга? У сусідні пальці. А ще? У кисть руки. А далі йде? Йде в лікоть, в плече, в шию. І ліва рука чомусь напружується. Перевірте! Постарайтеся прибрати зайву напругу. Тримайте палець напруженим, але звільніть шию. Звільніть плече, потім лікоть. Треба, щоб рука рухалася вільно. А палець – напружений, як і раніше! Зніміть зайву напругу з великого пальця. З безіменного... А вказівний – напружений, як і раніше! Зніміть напругу. Напружте ліву ногу – начебто ви вдавлювали каблуком цвях у підлогу. Перевірте, як розподілена м'язова енергія в тілі. Чому напружилася і права нога? А в спині немає зайвої напруги? Встаньте. Нахиліться. Напружте спину, начебто вам поклали на спину ящик з великим вантажем. Перевірте напругу в тілі. Вправа «Напруга – розслаблення» Учасникам пропонується встати прямо і зосередити увагу на правій руці, напружуючи її до межі. Через декілька секунд напругу слід скинути, руку – розслабити. Виконати аналогічну процедуру по черзі з лівою рукою, правою і лівою ногами, попереком, шиєю.

Вправа «Концентрація на нейтральному предметі»

Мета: концентрація і розслаблення, розвиток уміння переключатися від негативних стресових думок.

Інструкція. Упродовж декількох хвилин сконцентрувати свою увагу на якому-небудь нейтральному предметі. Нижче наведено чотири можливості: записати 10 найменувань предметів, речей, подій, які приносять задоволення; повільно порухувати предмети, ніяк емоційно не забарвлені: листя на гілці,

букви на віддрукованій сторінці та ін.; потренувати свою пам'ять, згадуючи 20 здійснених учора дій; упродовж двох хвилин запам'ятати ті якості, які вам найбільше в собі подобаються, і навести приклади кожного з них. Рефлексія відчуттів: чи вдалося вам тривало зосередити свою увагу на якому-небудь об'єкті? На чому легше утримувати увагу – на предметі або звуці? Від чого це залежить? Які властивості уваги потрібні для концентрації?

Вправа «Зосередження на емоціях і настрої»

Мета: рефлексія емоційного стану, внутрішній баланс.

Інструкція. Зосередьтеся на внутрішньому мовленні. Зупиніть внутрішнє мовлення. Зосередьтеся на настрої. Оцініть свій настрій. Який він? Добрий, поганий, середній, веселий, сумний, піднесений? А тепер зосередьтеся на ваших емоціях, спробуйте уявити себе в радісному, веселому емоційному стані. Згадайте радісні події вашого життя. Виходимо зі стану релаксації. Рефлексія вашого емоційного стану.

Обговорення. Чи легко вам вдалося концентруватися на думках і відчуттях? Як ви себе відчуваєте? Чи відчуваєте напругу в тілі?

Тема 7. Розвиток критичного мислення. (2 год.)

Мета: ознайомити з основами критичного мислення, усвідомити значення критичного мислення у сучасному житті; сформувати первинні практичні навички критичного мислення.

Інформаційний блок «Критичне мислення»

Критичне мислення – це той тип мислення, який допомагає критично ставитися до суджень і тверджень, не брати нічого на віру без доказів, але бути при цьому відкритим до нових ідей. Критичне мислення - необхідна умова, що допомагає нам робити усвідомлений вибір, прогнозувати і планувати наслідки наших вчинків і нести відповідальність за прийняті рішення. Критично мислячі люди шукають шляхи порозуміння свого власного розуму, щоб потім інтелектуально розвивати його і звести до мінімуму помилки, прорахунки та спотворення.

Елементами критичного мислення є: *спостереження* – в результаті серії спостережень ми можемо прийти до... *фактів* – від фактів або їх відсутності ми можемо перейти до... *умовиводу*, перевіривши обґрунтованість якого ми переходимо до... *суджень*, від яких залежать наші... *переконання*. Спираючись на переконання, ми, керуючись логікою, підбираємо *аргументи*. А коли ми хочемо перевірити аргументи, то вдаємося до... *критичного аналізу*, за допомогою якого перевіряємо наші спостереження, факти, судження, переконання і аргументи.

Людина, яка критично мислить, здатна: ставити конкретні запитання; виокремлювати головне; визначити потрібну інформацію; розпізнавати упереджені судження; відокремлювати факти від суб'єктивних думок; відокремлювати хибну інформацію від правдивої; порівнювати; виявляти причинно-наслідкові зв'язки; пропонувати варіанти рішень; передбачити наслідки; знаходити й наводити аргументи; робити висновки та перевіряти їх на практиці.

Якщо проаналізувати методи критичного мислення, то побачимо, що всі вони спрямовані на правильну постановку запитання. Знак питання нагадує риболовний гачок. Усі знають, що з його допомогою можна зловити рибу. Знаючи, що кожен тип запитання задіє одну зі сторін мислення, ми зможемо свідомо керувати як своїм мисленням, так і мисленням наших здобувачів освіти, щоб реалізувати інтелектуальний потенціал повною мірою.



5 порад щодо критичного мислення



Критичне мислення та медіаграмотність

Вправа «Правильні запитання»

Мета: навчитися ставити запитання різного рівня відповідно до таксономії Блума.

Американський психолог Бенджамін Блум розробив класифікацію рівнів мислення, яку назвав таксономією. Він розмістив розумові вміння за ієрархією – від простих до складніших. Унизу піраміди містяться знання й розуміння. Ці рівні Блум назвав мисленням низького порядку, але саме на цій

основі будується вся піраміда. Блум установив, що між рівнями мислення й відповідями на запитання, які ми ставимо, є безпосередній зв'язок. Більше того, самі запитання утворюють ієрархію, цілком відповідну таксономії мислення. Запитання на запам'ятовування або запитання формального рівня належать до найнижчого рівня. Запитання на оцінку або судження розглядаються як високий рівень мислення. Насправді всі запитання важливі і всі вони урізноманітнюють способи мислення. Ставити запитання – один із механізмів формування навичок критичного мислення. Можна впевнено сказати, що запитання стимулюють критичне мислення.

Зараз ми з вами на власному прикладі трохи потренуємося ставити різні запитання і відповідати на них.

Вправа «Великі відкриття і винаходи»

Мета: відпрацювати навички критичного аналізу.

Інструкція: Для виконання цього завдання нам потрібно об'єднатися у групи за порами року (групи по 4 учасники). Кожна група отримує аркуш і ручку для виконання завдання.

1. Методом «мозкового штурму» впродовж трьох хвилин знайдіть відповіді на таке запитання: «Які 5 наукових відкриттів або винаходів за останні 100 років, на ваш погляд, найбільше (позитивно чи негативно) вплинули на розвиток людства?» Запишіть ваші відповіді.

2. Оберіть з вашого переліку один винахід або відкриття і протягом трьох хвилин наведіть три приклади його позитивних наслідків. Запишіть ваші відповіді.

3. Упродовж наступних трьох хвилин наведіть три приклади негативних наслідків цього ж відкриття або винаходу. Запишіть ваші відповіді.

4. Спробуйте «розпакувати» процес свого мислення. Про що Ви думали, коли виконували завдання? Поділіться враженнями з іншими учасниками. Чи легко думати?

Обговорення. Саме такими прийомами ми користуємося, коли хочемо зробити усвідомлений вибір у складній чи незнайомій ситуації (такий аналіз не проводиться, коли ми обираємо до вечері тістечка з відомих нам). Ми обираємо основні моменти, порівнюємо, обґрунтовуємо, перевіряємо. Критичне мислення в такому разі – це ключ до успішнішого вирішення проблеми, оскільки воно забезпечує високоякісні висновки.

Вправа «Свіжий погляд»

Мета: розвиток навичок критичного мислення.

Ведучий. Безліч таємниць приховують у собі казки, які ми багато разів чули, але ніколи не замислювалися, чому відбуваються ті чи інші події,

навіщо персонажі роблять ті чи інші вчинки, чим пояснюється їхня дивна поведінка. Усі ви, звичайно, пам'ятаєте казку про Курочку Рябу. На її прикладі будемо тренуватися у критичному осмисленні інформації.

Інструкція. На основі мозкового штурму потрібно дати відповіді на запитання: чому Дід і Баба заплакали, коли Мишка розбила яйце, яке вони щойно безуспішно намагалися розбити самі? Чому Курочка, заспокоюючи їх, обіцяє знести замість золотого просте яйце? Хіба просте яйце краще за золоте? Навіщо взагалі Дід і Баба намагалися розбити золоте яйце?

Відповіді учасників записуються на дошці.

Обговорення. Наведені запитання – це запитання на інтерпретацію. Кожен може інтерпретувати події по-своєму, потрібно лише знайти відповідні аргументи. Щось можна знайти в тексті, а щось домислити. І не варто забувати, що цінність відповідей у їхній правдоподібності (у випадку казки), доступності (зрозумілості) й доречності.

Вправа «Факти та інтерпретація»

Мета: навчитися відрізняти факти від інтерпретації, активувати критичність мислення.

Ведучий. Люди часто користуються не фактами, а їх інтерпретаціями, які мають оцінний характер і більше кажуть про ставлення людини до того, що відбувається, ніж про сам факт. Зараз і ми з вами спрямуємо свою увагу на те, наскільки це вміння розвинене в нас самих.

Інструкція. Кожен учасник отримує бланки з десятьма твердженнями. Серед них є і факти, і судження. Вам потрібно уважно їх прочитати і визначити, які з цих тверджень є інтерпретаціями (перед цими твердженнями в бланку поставте літері І), а які – фактами (перед цим твердженням в бланку поставте букву Ф).

Твердження для вправи «Факти та інтерпретації»:

1. Федір говорив довше, ніж Антон.
2. Марина поводитися дуже агресивно.
3. Він весь вечір розмовляв про свій баскетбол.
4. Тоді вона навмисне змінила тему розмови.
5. Він говорив щиро.
6. Марія Петрівна забула про призначену зустріч.
7. Ольга щосили намагалася роздратувати Андрія.
8. Ти вічно запізнюєшся.
9. Ти запізнився на п'ять хвилин.
10. Сергій підвищив голос, коли зрозумів, що його не чують.

Інструкція. Коли всі учасники виконали завдання, проводиться перевірка. Учасники, не оголошуючи своїх варіантів, перевіряють власні

відповіді. Фактами є твердження **1, 2, 6, 9**. Твердження **5** можна вважати фактом, якщо ви маєте іншу фактичну інформацію, що підтверджує щирість співрозмовника; твердження **7** можна вважати фактом, якщо Ольга цими самими словами повідомила вам про свої наміри.

Обговорення. Які деталі тверджень допомагали вам зробити висновки? Оцініть рівень складеності завдання за 10-бальною шкалою (10 балів – найвищий рівень складеності).

Обговорення. Учні діляться своїми враженнями від заняття в довільній формі.

Тема 8. Розвиток творчого мислення. (2 год.)

Мета: ознайомити з основами творчого мислення, усвідомити значення творчого мислення в житті людини, сформувані навички розвитку творчого мислення.



Як розвивати творче мислення за 5 простих кроків



Творче мислення. Як генерувати нові ідеї

Вправа «Розвиток творчої уяви»

Мета: розвиток творчої уяви.

Інструкція: Група ділиться на декілька підгруп по 5 – 6 осіб. Завдання кожної підгрупи: за 5 хв. придумати якнайбільше речень, використовуючи по три слова з наведених варіантів:

бухгалтерія – сукня – любов;
економіка – годинник – золото;

вітрина – пальма – таксі;
місто – тканина – літак;
конкуренція – психологія – успіх.

Вправа «Створення власного афоризму»

Мета: активізація творчої уяви, ознайомити з народженням нових ідей.

Інструкція. Використайте початок мудрих висловлювань про причини досягнення успіху, які належать відомим особистостям, для того, щоб придумати свою власну «крилату фразу». Спробуйте створити метафору, закінчивши фрази:

- а) «Перемагає той, хто не хоче ... »
- б) «У житті кожної людини трапляються моменти, коли з нещастя ... »
- в) «Ми досягаємо вершин частіше за все ... »
- г) «Мій секрет успіху в тому, що ... »
- д) «Тільки про того можна сказати, що він досягнув успіху, хто ... »
- е) «Якщо успіху досягти важко, треба ... »
- ж) «Успіх супроводжує того, хто ... »
- з) «Якщо хочете мати успіх ... »

Вирішення ситуації.

У вас з'явилася можливість отримати посаду керівника відділу творчих проєктів у рекламній компанії. Вранці того дня, на який назначена співбесіда, ви плануєте провести свою власну рекламну кампанію – зробити щось так, щоб президент компанії по дорозі на роботу помітив вашу роботу. Яку ідею ви б придумали? Як би ви її подали, щоб президент обов'язково звернув на неї увагу?

Вправа «Розкажи історію»

Мета: розвивати пам'ять, вміння концентруватися та імпровізувати, добудовувати інформацію.

Варіант 1.

Інструкція. По ланцюжку (чим більше учасників, тим довша історія) складається казка. Причому кожному наступному учаснику потрібно додати щось нове. Наприклад, перший учасник вимовляє фразу: «І зажили вони щасливо». Наступний доповнює в реченні ті події, що відбулися напередодні: «Зіграли вони весілля й зажили вони щасливо». І так далі, поки сюжет казки не добереться до останнього оповідача. Завдання: колективно розказати історію про старанного учня, який досягнув успіхів.

Варіант 2.

Інструкція: складаємо оповідання, новорічну казку на новий лад для новорічної газети за схемою асоціативного фантазування:

1. Виберемо звичайний об'єкт (Дід Мороз);

2. Поставимо його у незвичайні умови (під водою);
3. Поставимо його у незвичний час (влітку або в майбутньому);
4. Поставимо його у незвичне місце (в Африці);
5. Додамо йому незвичних властивостей (колючий, зелений, літаючий, спортивний);
6. Додамо невластивих йому частин (у джинсах, молодий, без Снігуроньки);
7. Додамо невластивих функцій (миє посуд, копає город).

Обговорення. Традиційна чи незвичайна вийшла історія? Чий поворот сюжету виявився найбільш незвичайним? Чи підкріплювалася історія інтонацією?

Вправа «Нові ідеї щодо старих речей»

Мета: активізація творчої уяви і фантазії, розвиток оригінальності, швидкості та гнучкості, самостійності мислення; розвиток здатності концентрувати мислення на одному предметі, уміння вводити його в найрізноманітніші ситуації і взаємозв'язки; відкривати у звичному предметі нові, незвичайні можливості.

Варіант 1.

Інструкція. Називається який-небудь добре відомий предмет, наприклад: «взуттєвий шнурок», «зубна щітка», «капелюх», «голка», «ложка», «книга». Потрібно назвати якнайбільше різних способів його застосування: книгу можна використовувати як підставку для кінопроектора, можна прикрити нею від сторонніх очей папери на столі, використовувати її як вантаж тощо. За 2 хвилини знайти як можна більше застосувань, способів використання звичайного предмету і записати їх. Оцінюються найбільша кількість різних функцій предмета, продуктивність відповідей за певний інтервал часу; гнучкість – кількість переключень з одного призначення на інші; оригінальність – за частотою такої відповіді в однорідній групі.

Варіант 2.

Інструкція. Удоскональте якусь річ, щоб вона відповідала попиту сучасності. Придумайте нове застосування предметів: порожня консервна банка, повітряна кулька, яка лопнула, перегоріла лампочка, порожній стержень від ручки.

Обговорення. Складно було придумувати нове застосування простим і знайомим речам? Про що змусила задуматися ця вправа? Як можна застосовувати ваш предмет?

Обговорення. Учні діляться своїми враженнями від заняття в довільній формі.

Тема 10. Розвиток комунікативних здатностей. (4 год.)

Мета: розвиток навичок спілкування, вдосконалення взаєморозуміння на невербальному рівні.

Інформаційний блок «Вербальне і невербальне спілкування»



Вербальне і невербальне спілкування

Не секрет, що жести, міміка, пози, погляди є повноцінними засобами комунікації. Адже всі вони, нарівні з мовою і письмом, дають змогу обмінюватися інформацією. Але, на жаль, розпізнавати і правильно інтерпретувати такі сигнали вміє далеко не кожен з нас.

Вербальне спілкування – це вид міжособистісної мовної комунікації. Може бути усним і письмовим. Основною вимогою є ясність змісту, чіткість вимови і доступність викладу думок. Мова як система кодування інформації – це найважливіший інструмент спілкування. З його допомогою людина описує різні речі і події, висловлює власну думку, демонструє почуття і емоції. Однак цей інструмент комунікації набуває сенсу лише при включенні його в будь-яку діяльність. Тобто обов'язковим доповненням слів являються різні знаки, що підвищують ефективність взаємодії. Варто зазначити, що дактильна мова, яка використовується при «бесіді» двох глухонімих людей, теж відноситься до розряду вербального спілкування. Адже жести в ній замінюють літери, слова.

Невербальне спілкування – вид комунікаційної взаємодії без вживання слів. Являє собою процес передачі інформації через образи, міміку, жести, пози, дотики тощо. Тобто інструментом такого спілкування являється людське тіло. Воно володіє широким спектром способів і засобів обміну повідомленнями, що включають в себе будь-які форми самовираження. Цілком очевидно, що найважливішою умовою ефективної невербальної взаємодії є правильна інтерпретація сигналів. Знання мови рухів тіла не тільки допомагає краще розуміти співрозмовника, але й уможливорює передбачати його реакцію на подальше висловлювання. Згідно з висновками

вчених, на невербальне спілкування припадає понад 50% всієї інформації, що передається. Тоді як словам відводиться близько 7%. Проміжну ланку між ними займають звукові засоби (тембр голосу, інтонація). Принагідно зазначимо, що рукоштовування, обійми, торкання також є засобами комунікаційної взаємодії.

Вправа «Глухий, німий, сліпий»

Мета: формування паралінгвістичних і оптокінетичних навичок спілкування; удосконалення взаєморозуміння партнерів зі спілкування на невербальному рівні.

Інструкція. Учасники заняття об'єднуються в групи по троє. У кожній трійці розподіляються обов'язки. Один з учасників грає роль «глухого та німого»: він нічого не чує, не може говорити, але в його розпорядженні – зір, жести, пантоміміка; другий учасник грає роль «глухого та паралітика»: він може розмовляти та бачити, але не може жестикулювати; третій учасник – «сліпий та німий»: він здатний тільки чути й показувати. Усій трійці гравців пропонується завдання – наприклад, домовитися про час, місце та мету зустрічі, не порушуючи умов виконання своєї ролі.

Вправа «Передавання руху по колу»

Мета: удосконалення навичок координації та взаємодії на психомоторному рівні; розвиток уяви та емпатії.

Інструкція. Усі учасники сідають у коло. Один з учасників групи починає дію з уявним предметом так, щоб її можна було продовжити. Сусід цього учасника по колу повторює його дії та продовжує їх. У такий спосіб уявний предмет «обходить» коло учасників і повертається до першого гравця. Той називає предмет, який він передавав, і кожний із учасників також називає, у свою чергу, який предмет передавав саме він. Після обговорення вправу повторюють ще раз.

Інформаційний блок «Емпатія»

Емпатія – це широке поняття, яке стосується когнітивних та емоційних реакцій людини на переживання іншого. Емпатія збільшує ймовірність допомагати іншим і виявляти співчуття. Це також ключовий компонент успішних стосунків, оскільки він допомагає нам зрозуміти перспективи, потреби та наміри інших людей.



Емпатія будує відносини

Вправа «Відгадай емоцію»

Інструкція: група ділиться на три команди. Кожна команда отримує невеликий перелік емоцій, обирає на власний розсуд три з них і «зашифровує» їх трьома способами:

1. Показати цю емоцію мімікою та жестами;
2. Назвати колір, який найбільше відповідає цій емоції;
3. Назвати ситуацію, при якій може проявлятися ця емоція.

Перелік емоцій: агресія, апатія, байдужість, безтурботність, блаженство, боязкість, веселощі, відрaza, ворожість, гіркота, гнів, гордість, горе, грайливість, доброзичливість, довіра, докори совісті, досада, жадібність, жалість, жаль, жах, задоволеність собою, задоволення, заздрість, замилювання, засмучення, захват, зацікавленість, збентеженість, здивування, злагода, зловтіха, зневіра, зніяковілість, каяття, любов, лють, насолода, невдача, невдоволення, недовіра, ненависть, невпевненість, нетерпіння, ніжність, нудьга, образа, обурення, огида, передчуття, перелік, пересичення, піднесення, повага, подяка, пожвавлення, приязність, презирство, приниження, радість, ревності, розпач, розчарування, розлучення, самовдоволеність, симпатія, скнарість, смуток, сором, сором'язливість, стан безпеки, спокій совісті, страждання, страх, сум, сумнів, тривога, туга, упевненість, успіх. Кожна підгрупа по черзі демонструє одну з даних емоцій, не називаючи її, інші відгадують її.

Обговорення. Як пов'язувались емоції з різними кольорами? Чи легко було зрозуміти, де яка емоція? Чи у всіх ці події викликають саме ці емоції? Чому для демонстрації ви обрали саме ці три емоції?

Вправа «Відгадай мій настрій»

Варіант 1.

Інструкція. Учасники діляться на пари. За допомогою невербальних ознак міміки та особливостей емоційних станів потрібно відгадати настрій

партнера за такою градацією: гарний – поганий; активний – пасивний; нейтральний – агресивний; творчий.

Варіант 2.

Інструкція. Учасники по колу називають колір свого сьогоднішнього настрою або тварину, на яку він схожий сьогодні, чи предмет. Інші учасники намагаються вгадати, якому настрою відповідає ця асоціація.

Обговорення. Чи складно було вгадати настрої? Чому саме цей колір (тварина, предмет) у вас асоціюється із таким настроєм?

Вправа «Карусель»

Мета: формування навичок швидкого реагування під час вступу в контакти з іншими людьми; розвиток емпатії та рефлексії у процесі навчання.

Інструкція. Під час виконання вправи здійснюється низка зустрічей між учасниками заняття, причому щоразу з новою людиною. Завдання: легко розпочати контакт, підтримати розмову та розпрощатися.

Учасники тренінгу утворюють два кола – внутрішнє (нерухоме) та зовнішнє (рухоме) – за принципом каруселі, обличчям одне до одного.

Орієнтовні ситуації:

- «Перед Вами – людина, яку Ви добре знаєте, але тривалий час не бачили. Ви радієте цій зустрічі...»
- «Перед Вами – незнайома людина. Познайомтесь з нею...»
- «Перед Вами – маленька дитина, яку щось злякало. Підійдіть до неї та заспокойте...»
- «Після тривалої розлуки Ви зустрічаєте коханого (кохану). Ви дуже раді зустрічі...»

На встановлення контакту і проведення розмови відводиться 3–4 хвилини. Потім ведучий дає сигнал, і учасники заняття переходять до іншого учасника.

Інформаційний блок «Активне слухання»



Мистецтво спілкуватися

Успіх комунікації багато в чому залежить не тільки від уміння говорити, але й від уміння слухати співрозмовника. Відтак необхідно не тільки слухати, але й чути співрозмовника.

Втрати інформації у тому разі, якщо мовець орієнтується не на співрозмовника, а лише на себе, можуть становити від 50 до 80%. За деякими оцінками, керівник витрачає на слухання до 80% свого робочого часу.

У той же час дослідження показують, що не більше 10% людей вміють вислухати співрозмовника. Важливість і складність цієї проблеми призвели до того, що в багатьох країнах світу курси ефективного слухання стали одним із напрямів підвищення кваліфікації менеджерів.

Слухання – це складний процес, що вимагає певних навичок та загальної комунікативної культури. Ефективне спілкування включає як розуміння, так і необхідність бути зрозумілим. У менеджера має закріпитися усвідомлене бажання слухати.

Вправа «Найnudніша розповідь»

Мета: розуміння поняття «активне слухання», розвиток навичок активного слухання.

Інструкція. Учасники об'єднуються в пари і вирішують, хто говоритиме, а хто – слухатиме.

Потім ведучий повідомляє, що завданням «слухачів» буде уважне вислуховування упродовж 2 – 3 хвилин «дуже nudної розповіді». Ведучий відкликає убік майбутніх «оповідачів», нібито для того, щоб проінструктувати їх, як зробити розповідь «дуже nudною». Насправді роз'яснює (так, щоб «слухачі» не чули цього), що суть не в ступені nudності розповіді, а в тому, щоб «оповідач» фіксував типові реакції «слухачів».

Для цього «оповідачеві» рекомендується після хвилинного мовлення у зручний момент зробити паузу і продовжити розповідь після отримання якої-небудь реакції слухачів (кивок, жест, слова тощо). Якщо упродовж 7 – 10 секунд виражена реакція відсутня, то слід продовжити розповідь упродовж ще однієї хвилини, знову зупинитися і запам'ятати наступну реакцію «слухача». На цьому вправа припиняється.

Наприкінці всім членам групи повідомляється справжній зміст інструкції та мета вправи. «Оповідачів» просять запам'ятати зміст реакції «слухачів» (класифікувавши видиму відсутність реакцій як «глухе мовчання» – про це див. далі). Ведучий наводить перелік найтипovіших прийомів слухання, називаючи їх і надаючи необхідні пояснення.

Типові прийоми слухання:

1. Мовчання (очевидна відсутність реакції);

2. Угу-підтакування («угу», «еге», «так-так», «ну», кивання підборіддям та ін.);
3. Луна, ехо (повторювання останніх слів співрозмовника);
4. Дзеркало (повторювання останньої фрази зі змінюванням послідовності слів);
5. Парафраз (передавання змісту висловлювання партнера іншими словами);
6. Спонування (вигуки та інші висловлювання, що спонувають співрозмовника продовжити перерване мовлення: «Ну і...», «То й що далі?», «Давай-давай» та ін.);
7. уточнювальні запитання (запитання на зразок: «Що ти мав на увазі, коли казав «евристичний»?»);
8. Навідні запитання (запитання на зразок: «Що?», «Де?», «Коли», «Чому?», «Навіщо?», що розширюють сферу оповіді того, хто говорить; нерідко такі запитання, по суті, відволікають від лінії оповідання, що її намітив оповідач);
9. Оцінювання, поради;
10. Продовження (коли слухач перериває мовлення оповідача й намагається завершити фразу, яку той розпочав, тобто «підказує слова»);
11. Емоції (реакції на зразок: «Ух», «Ах», «Чудово», «Та ти що?!», а також сміх, неперушний вираз обличчя тощо);
12. Нерелевантні та псевдорелевантні висловлювання (висловлювання, які не стосуються справи або стосуються її лише формально: «А ось у Гімалаях усе інакше...» і далі – розповідь про Гімалаї, «До речі, про музику...» і далі – інформація про гонорари відомих музикантів).

Обговорення. Після ознайомлення з переліком ведучий пропонує «оповідачам» описати реакції «слухачів», які вони спостерігали, і класифікувати ці реакції за запропонованим переліком. У такий спосіб виявляють реакції, які найчастіше використовувались, і обговорюють їх позитивні та негативні сторони в ситуаціях спілкування. У контексті заняття має сенс навести тритактну схему вислуховування («підтримка – розуміння – коментування», див. табл.) й обговорити доцільність тих чи інших реакцій на різних етапах вислуховування. Так, на такті «підтримки» найдоцільнішими видаються такі реакції, як угу-підтакування, луна, емоційний супровід; на етапі «розуміння» – уточнюючі запитання та парафраз, а оцінювання та поради доречні на такті «коментування».

Назва такту	Головна мета	Доцільність реакції
Підтримка	Надати можливість тому, хто говорить, висловити свою позицію	Мовчання, угу- підтакування, луна, емоційний супровід
Розуміння	Упевнитися, що ви адекватно розумієте співрозмовника	Уточнюючі запитання, парафраз
Коментування	Висловлювання власної точки зору	Оцінювання, поради, коментарі

Вправа «Активне слухання»

Мета: формувати навички ефективного спілкування, сприяти розвитку вміння активно слухати.

Інструкція. Для цієї вправи потрібно 6 учасників, 5 виходять за двері, а один слухає завдання і має передати його наступному, і так далі.

Текст:

Іван Михайлович прибув сьогодні в офіс дуже рано, о 8.45, для того, щоб підготувати документи для угоди з компанією «Старфрі», та об 11 годині поїхав на зустріч з її представниками, так і не дочекавшись вас.

Він дуже засмутився, що не зміг з вами переговорити особисто, і попросив передати вам, що якщо він не повернеться до обіду, а це буде залежати від того, скільки часу він пробуде на нараді в міністерстві, на яку поїде відразу після укладання угоди, тоді засідання керівників основних відділів о 15.30 треба проводити без нього.

До речі, на засіданні, крім основних питань, потрібно обговорити питання про постачання нових вітчизняних комп'ютерів, які нічим не гірші за імпортні, проте дешевші. Слід узгодити усі питання щодо транспортування та призначити відповідальних осіб. І ще: треба не забути оголосити, що всі начальники відділів повинні пройти обов'язкове обстеження у психологів, які будуть працювати в приміщенні нашої компанії у 20-му кабінеті з 10 години ранку до 7 години вечора щодня до 2 березня.

Обговорення. Що для вас сьогодні було нового? Чи важко було здійснювати різні види комунікації? Які враження у вас після заняття? Що найбільше сподобалося? Що найпростіше / найскладніше було виконувати?

Тема 9. Стратегії вирішення конфліктних ситуацій. (2 год.)

Мета: навчити адекватними способами вирішувати конфліктні ситуації, усвідомлення індивідуальних якостей, що заважають вирішувати конфлікти.



Як подолати шлях від конфлікту до порозуміння

Будь-які організаційні зміни, суперечливі ситуації, ділові та особистісні відносини між людьми нерідко породжують конфліктні ситуації, які суб'єктивно супроводжуються серйозними психологічними переживаннями. З будь-якої точки зору, конфлікт асоціюється з агресією, глибокими емоціями, суперечками, погрозами, ворожістю тощо. Існує думка, що конфлікт – це явище завжди небажане і його необхідно по можливості уникати, і вже, якщо він виник, негайно вирішувати. Однак сучасна психологія дає змогу розглядати конфлікт як спосіб розвитку організації, групи і окремої особистості, виділяючи в суперечливості конфліктних ситуацій позитивні моменти, пов'язані з розвитком і суб'єктивним осмисленням життєвих ситуацій. Саме тому, розуміючи неминучість конфліктів, необхідність їх регулювання, рушійну силу, їх легше попередити, ніж «лікувати».

Міжособистісне управління конфліктом представлено добре відомою схемою К. Томаса, яка описує різні стратегії поведінки в конфліктній ситуації залежності від двох основних характеристик: ступеня наполегливості в задоволенні власних інтересів і ступеня співпраці у задоволенні інтересів інших. За термінологією К. Томаса, це: уникнення, пристосування, конкуренція, компроміс і співробітництво.

У сфері послуг необхідно оперативно вирішувати і припиняти конфлікти ще на самому їх початку. Для цього потрібно, в першу чергу, усунути психологічний бар'єр з конфліктуєчим замовником, проявити гнучкість і тактовність. Для вирішення конфлікту з клієнтом у сфері побутового обслуговування існує правило *LAST*:

Listen – вислухай.

Apologize – вибачся.

Solve – виріши проблему.

Thanks – подякуй.

Рольова гра «Незадоволений клієнт»

Мета: розвинути навички дії в конфліктних ситуаціях.

Інструкція: необхідно розіграти ролі майстра-закрійника та незадоволеного клієнта.

Варіант 1.

Незадоволений клієнт – молода жінка, яка декілька тижнів тому забрала готове замовлення – демісезонне пальто. Під час виготовлення виробу, замовниця наполягала на відсутності плечових накладок, хоча майстер рекомендувала їх поставити. Нині замовниця прийшла з докором, що плечі «висять» і необхідно поставити плечові накладки. Майстер-закрійник повинна врегулювати конфлікт таким чином, щоб замовниця захотіла прийти ще раз.

Варіант 2.

Незадоволений клієнт – дівчина, яка замовила сукню. Під час примірок замовниця була задоволена сукнею та її посадкою на фігурі. На останній примірці замовниця вирішила змінити фасон спідниці сукні із «сонця» на спідницю-«олівець». Майстер-закрійник повинна врегулювати конфлікт таким чином, щоб замовниця захотіла прийти ще раз.

На підготовку однієї сценки відводиться 5 хв. Потім демонстрація і зміна ролей. Обговоренню після кожної сценки необхідно приділити кілька хвилин, обов'язково зазначити успішні репліки та аргументи.

Вправа «Минуле – сьогодні – майбутнє»

Мета: дати можливість учасникам відчувати важливість правильної роботи в конфліктних ситуаціях; спонукати їх згадати, що відчувають люди під час конфлікту.

Інструкція. Попросіть учасників об'єднатися в групи по 2-3 особи. Дайте завдання згадати і записати конфліктні ситуації зі свого життєвого досвіду саме в якості гостя закладу або клієнта компанії. Адже всі ми як гості отримували неякісний сервіс, залишалися незадоволені грубістю персоналу і потрапляли в проблемні ситуації. Учасникам необхідно згадати і обговорити в групі конфліктні випадки із власного досвіду. Кожен повинен розказати і записати одну з найяскравіших конфліктних історій. Описати, як поведився інший учасник конфлікту, і змодельовати, як він сам міг би поводитися, щоб проблемна ситуація зійшла нанівець. Важливо зрозуміти, які дії йому як гостю або клієнту хотілося би бачити від іншої сторони конфлікту.

Після треба зафіксувати:

1. Ситуацію конфлікту, де учасник тренінгу був споживачем послуг.
2. Як поведився той, з ким стався конфлікт.
3. Як він міг би поводитися по-іншому.

Попросіть учасників поділитися варіантами. Запитайте, як діяли ті, хто їх обслуговував? Як це впливало на ефективність роботи?

Обговорення. Проаналізуйте дії учасників в конфліктних ситуаціях, позиції кожної зі сторін. Які емоції відчують учасники конфлікту?

Тема 11. Співпраця. Робота в команді. (2 год.)

Мета: розвиток навичок роботи в команді, робота на спільну мету.

Вправа «Асоціація»

Мета: актуалізувати проблему командної роботи та визначити рівень обізнаності учасників тренінгу про поняття «команда».

Інструкція. Учасники напрацьовують асоціації, пов'язані з поняттям «команда» та записують їх на ватмані.

Обговорення. Команда – група людей, яка працює разом для досягнення поставленої мети. Групу людей перетворює на команду: загальна мета, досягнення якої є важливим для кожного члена команди; потреба людей одне в одному для досягнення цієї мети; наявність лідера і довіра до нього з боку членів команди.



Командна робота

Вправа-розминка

Мета: підвищення рівня інтеграції та згуртованості колективу, підведення до розуміння, що для того, щоб досягнути мети, потрібно враховувати можливості і бажання не тільки свої, а й оточуючих.

Інструкція. Для проведення гри необхідно зв'язати кінці мотузочки так, щоб утворилося кільце (довжина мотузки залежить від кількості учнів, що беруть участь у грі). Учні стають у коло і беруться двома руками за мотузку, яка знаходиться всередині кола. Усім потрібно заплющити очі й, не розплющуючи їх і не випускаючи з рук мотузки, побудувати трикутник, квадрат.

Спочатку виникає пауза й цілковита бездіяльність, потім хтось із учасників пропонує варіант рішення: наприклад, розрахуватися й далі

будувати трикутник за порядковими номерами, і потім керує діями. Якщо учні впоралися із завданням, то гру можна продовжити, ускладнюючи завдання, наприклад, запропонувати побудувати квадрат, зірку, шестикутник.

Висновок: слід звернути увагу на те, що під час цієї гри можна виділити учасників з лідерськими здібностями.

Гра-метафора «Будуємо швейну машину»

Побудуйте швейну машину. Для цього домовтесь, хто якою частиною машини буде працювати – хто буде двигуном, хто педаллю, хто маховим колесом, корпусом, голкою, лапкою, човником, зубчастою рейкою тощо. Зовсім не обов'язково, щоб усі частини машини були представлені. Тут вирішується не інженерна, а психологічна задача, а тому, розподіливши ролі, зобразіть швейну машину в роботі.

Вправа «Піраміда із стаканчиків»

Мета: навчити учнів командній роботі, умінню слухати та ставити себе на місце іншого, терпінню, зосередженості, здатності шукати компроміси для вирішення проблеми.

Інструкція. Команди отримують по кільцю із гумової стрічки (канцелярське). До гумки на рівній відстані прив'язані цупкі нитки, їх кількість дорівнює кількості учасників у команді. Учні мають розтягнути гумку так, аби вдалося одягнути її на перевернутий пластиковий чи паперовий стаканчик. Далі потрібно послабити натяг і зуміти перенести усі ємності, які є «будівельним» матеріалом піраміди. Під час гри можна включити веселу музику.

Висновок: потрібно звернути увагу на те, що для досягнення мети потрібно вміти слухати та ставити себе на місце іншого, бути терплячим, зосередженим, а також вміти шукати компроміси для вирішення проблеми та діяти колективно.

Дискусія «Вирішення критичних ситуацій»

Вам пропонується на вибір три варіанти критичних ситуацій: «Вижити в пустелі», «Корабельна аварія на Місяці», «Корабельна аварія на морі». У всіх трьох ситуаціях пропонується уявити себе членами екіпажу транспортного засобу (літака, корабля, космічного корабля), що потрапив у катастрофу. Для забезпечення життєдіяльності і порятунку слід проранжувати список врятованих речей (крім особистих) за ступенем їх важливості (1 – найважливіша річ, 2 – менш важлива і та ін.).

Хід виконання:

1. Оберіть ту критичну ситуацію, яку ви будете вирішувати.

2. Оберіть командира, який, взявши на себе керівні функції, забезпечить колективне обговорення і вироблення спільного рішення про пріоритетність врятованих речей.

3. Складіть під керівництвом командира спільно схвалений перелік речей, проранжований з погляду їх цінності. У процесі колективного обговорення можливе відстоювання власної думки кожним членом групи, але загальне управління процесом здійснює капітан з огляду на власну концепцію порятунку. Гра закінчується у разі вироблення загальної позиції чи ситуації, коли більшість групи погодиться зі встановленим ранжуванням.

Ситуація 1. «Вижити в пустелі»

Пора року – середина липня, 10-та година ранку. Ви щойно пережили аварійну посадку літака у піщано-кам'янистій пустелі. Невеликий двомоторовий літак повністю згорів. Уцілили тільки крила. Усі пасажери залишилися неушкодженими. Пілот та його помічник загинули. Пілот не зміг передати по рації точне місце аварії. Проте вам стало відомо, що ви знаходитесь приблизно у 100 кілометрах на південний захід від найближчого людського поселення.

Місцевість навколо вас рівнинна, тільки подекуди ростуть бочкоподібні та деревоподібні кактуси, які виглядають дуже колючими. В останньому метеозведенні повідомлялося, що в пустелі температура сягає 40 °С у затінку, а це означає, що на висоті 30 см над ґрунтом слід чекати температури до 47 °С. Ви вдягнені легко, на вас сорочка з короткими рукавами, звичайні штани, білизна, шкарпетки та звичайне взуття. Один пасажир має пачку цигарок та сірники, інший – кулькову ручку.

Перш ніж літак спалахнув, вдалося врятувати 15 предметів. Ваше завдання полягає у встановленні такої послідовності цих предметів, щоб найбільш життєво важливий предмет дістав перший номер, а найменш важливий – останній, п'ятнадцятий номер. Усі предмети необхідно розташувати у певній послідовності. Одночасне прив'язування кількох предметів до одного місця є недопустимим.

Перелік предметів:

1. Кишеньковий ліхтарик (4 батарейки).
2. Складний ніж з автоматичним лезом.
3. Авіаційна карта району аварії.
4. Великий поліетиленовий плащ.
5. Магнітний компас.
6. Санітарна скринька з марлевими бинтами.
7. Заряджений пістолет калібру 7,65 мм.
8. Парашут червоно-білого кольору.

9. Флакони з 1000 пігулок солі.
10. Каністра з водою по 2 літри на кожного.
11. Книга про їстівних тварин, які мешкають в пустелі.
12. Сонячні окуляри на кожного.
13. Два літри горілки міцністю 40°.
14. Пальто для кожного.
15. Кишенькове люстерко.

Ситуація 2. «Корабельна аварія на Місяці»

Ваш космічний корабель зазнав аварії на Місяці на відстані 300 кілометрів від станції, що знаходиться на сонячному боці. Ніхто не поранений. Ваше життя залежить від того, чи зможете ви дібратися до станції. Під час аварії вціліло 13 предметів. Ви повинні встановити послідовність цих предметів за ступенем їх важливості для збереження вашого життя під час подолання шляху довжиною 300 кілометрів. Під номером 1 позначте найбільш значущий предмет, а під номером 13 – найменш значущий.

Перелік предметів:

1. Коробка сірників.
2. Харчові концентрати.
3. 20 метрів нейлонового шнура.
4. Шовковий парашут.
5. Переносний обігрівач на сонячних батареях.
6. Коробка сухого молока.
7. Два балони з киснем.
8. Зоряна карта місячного неба.
9. Магнітний компас.
10. Каністра з водою на 25 літрів.
11. Сигнальні ракети.
12. Аптечка першої допомоги з ін'єкційними голками.
13. Передавач з частотною модуляцією на сонячних батареях.

Ситуація 3. «Корабельна аварія на морі»

Ви дрейфуйте на яхті у південній частині Тихого океану. У результаті пожежі більша частина яхти та її вантажу знищена. Яхта повільно тоне. Ваше місцезнаходження неясне через розладнання головних навігаційних приладів, але ви знаходитесь приблизно на відстані тисячі кілометрів на південний захід від найближчого суходолу.

Нижче наведений список 15 предметів, які залишилися непошкодженими після пожежі. На додаток до цих предметів ви маєте тривкий надувний рятувальний човен з веслами, достатньо великий, щоб

витримати вас та всі перелічені нижче предмети. Майно тих людей, які залишилися живими, становлять пачка цигарок, кілька коробок сірників та п'ять одностоларових банкнотів. Ви повинні проранжувати 15 перелічених нижче предметів відповідно до їхнього значення для виживання. Позначте цифрою 1 найбільш важливий предмет, цифрою 2 – другий за значенням і так далі до п'ятнадцятого, найменш важливого для вас.

Перелік предметів:

1. Секстант (прилад для визначення місцезнаходження за зірками).
2. Люстерко для гоління.
3. Каністра з водою на 20 літрів.
4. Протимоскітна сітка.
5. Одна коробка з армійським харчовим раціоном.
6. Карта Тихого океану.
7. Рятувальна плавуча подушка.
8. Каністра нафтогазової суміші на 8 літрів.
9. Транзисторний радіоприймач.
10. Репелент-засіб для відлякування акул.
11. Два квадратних метри непрозорого пластику.
12. Бутель рому міцністю 80° обсягом 2,5 літра.
13. П'ять метрів нейлонового канату.
14. Дві коробки шоколаду.
15. Снасті для риболовлі.

Обговорення. Учні діляться своїми враженнями від заняття в довільній формі.

Тема 12. Підведення підсумків. (2 год)

Мета: рефлексія, підведення підсумків

Вправа «Лист до себе»

Мета: моделювання учасниками власного «Я-образу» після курсу.

Інструкція. На першому занятті ви написали листа на окремому аркуші самому собі, якими ви бачите себе наприкінці курсу. Ваші очікування від занять, власні цілі, наскільки і чому ви змінилися. Це був ваш лист у майбутнє. Оскільки в нас останнє заняття, то настав час відкрити ваш лист. Зверху на своїх листах ви залишили позначки, за якими можна розпізнати вашого листа. Давайте проаналізуємо ваші очікування.

Обговорення. Чи підтвердилися ваші очікування? Що саме підтвердилося із того, що ви можете розповісти? Що не підтвердилося? Яка причина? Чи отримали щось позитивне (негативне) протягом курсу? Що саме?

Психогімнастика

Мета: Поліпшити настрій, підвищити невимушеність поведінки членів групи, скоротити дистанцію у спілкуванні.

Інструкція. Учасники групи стоять у двох шеренгах, повернувшись обличчям в одну сторону. Ведучий встає біля одного з кінців шеренги. «Всі завдання потрібно виконувати мовчки. Треба прагнути виконати кожне завдання якнайшвидше й у той же час якомога точніше. Завдання перше: треба розташуватися в шерензі так, щоб на початку шеренги стояв найвищий з учасників, а на протилежному кінці шеренги – той, у кого найменший зріст». Після того як завдання виконане, можна запропонувати учасникам взаємно перевірити точність виконання завдання. «Завдання друге: на початку шеренги поставити людину із найтемнішим волоссям, на протилежному кінці шеренги – з найсвітлішим волоссям; на початку шеренги поставити людину із найбільш темними очима, наприкінці – з найяснішими; початок шеренги – це 1 січня, кінець – 31-е грудня. Треба розташуватися за датами (без урахування року) народження.

Вправа «Карта успіху»

Мета: визначити, наскільки реалізувались очікування учасників, рівень задоволеності даним курсом, їх емоційний стан та висновки, які зробили для себе.

Інструкція. Учасники колективно висловлюють свою думку щодо пройденого курсу і заповнюють плакат «Карта успіху», систематизуючи та узагальнюючи інформацію, відмічають основні аспекти успішного життя, умови його реалізації.

Вправа «Мішень»

Мета: підбити підсумки роботи за весь період курсу; здійснити кількісний і якісний аналіз важливих складових тренінгу.

Ведучий. На цьому етапі роботи тренінгу не тільки підбиваються підсумки у цілому, а також намічаються шляхи подальшої роботи над собою кожним членом групи. Тут учасники висловлюють своє ставлення до курсу як активного методу розвитку особистісних якостей і властивостей.

Інструкція. Шановні учасники, в кінці заняття я прошу залишити відмітку у вигляді крапки на мішені в шести секторах. Місце вашої відмітки залежить від оцінки вашої роботи за шістьма критеріями:

1. Діяльність ведучого.
2. Зміст занять.
3. Діяльність учасника (самооцінка).
4. Психологічний клімат в групі.
5. Особистісне зростання пов'язане з:

- емоційною сферою (переживаннями, почуттями тощо);
- пізнавальною сферою (знаннями, навичками, уміннями);
- поведінкою (діями, вчинками, ставленнями).

6. Значення для професійної діяльності.

Оцінка здійснюється за 10-бальною шкалою.

Підбиття підсумків. Будь ласка, прокоментуйте ваші оцінки. Висловіть свої думки і почуття щодо курсу. Ваші зауваження і побажання. Ваші найяскравіші враження, пов'язані з курсом.

Ведучий. Вами проведена велика внутрішня робота щодо самосприймання, самоаналізу, самопізнання, самооцінки, саморозвитку, які спонукали вас до розвитку основних навичок, необхідних для самореалізації у сучасному світі.

Інформаційні джерела

1. Зінченко, А. Г. та Саприкіна, М. А. Навички для України 2030: погляд бізнесу. *CareerHub* : веб-сайт. URL: <https://careerhub.in.ua/navichki-dlya-ukraini-2030-poglyad-biznesu/>

2. Дуткевич Т. В. Загальна психологія. Теоретичний курс : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2016. 388 с.

3. Основи педагогіки та психології: практикум для організації самостійної роботи студентів негуманітарних вищих закладів освіти / автори-упорядн. Л. М, Єршова, О. М. Пелехатий. Житомир, 2009. 110 с.

4. Пометун О. Що таке таксономія Блума і як вона працює на уроці. *Освітня платформа «Критичне мислення»*. URL: <https://www.criticalthinking.expert/usi-materialy/shho-take-taksonomiya-bluma-i-yak-vona-pratsyuye-na-urotsi/>

5. Пометун О. І. Критичне мислення як педагогічний феномен. *Український педагогічний журнал*. 2018. № 2. С. 89-98.

6. Психологія діяльності та навчальний менеджмент : навч. метод. посіб. для самост. вивч. дисципліни / В. А. Козаков та ін.; за заг. ред В. А. Козакова. Київ : КНЕУ, 2003. 829 с.

7. Психолого-педагогічні тренінги у системі консультування з професійної кар'єри учнів професійно-технічних навчальних закладів: навчальний посібник / Алексєєва С. В. та ін. ; за ред. Д. О. Закатнова. Житомир : «Полісся», 2019. 200 с.

8. Тренінгові технології навчання дорослих в умовах формальної та неформальної освіти : метод. рек. / М. П. Вовк, Л. Ю. Султанова, С. О. Соломаха, С. В. Ходаківська. Київ, 2019. 109 с.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрощук І. В. Тренінг як засіб майбутніх викладачів до педагогічної взаємодії. *Вісник Черкаського університету: Серія: Педагогічні науки*. 2016. № 9. С. 117–121.
2. Андрощук І. В. Використання кейс-методу в процесі підготовки майбутніх педагогів. *Професійне становлення особистості: психолого-педагогічний журнал*. 2013. № 1. С. 181–188.
3. Антонова О. Є. Сутність поняття креативності: проблеми та пошуки. *Теоретичні і прикладні аспекти розвитку креативної освіти у вищій школі* : монографія / за ред. О. А. Дубасенюк. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2012. С. 14–41.
4. Антонова О. Є. Упровадження інноваційних технологій у процес професійної підготовки майбутніх фармацевтів (аналіз досвіду житомирського базового фармацевтичного коледжу). *Професійна підготовка фахівців: креативний підхід* : монографія / за ред. О. А. Дубасенюк. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2017. С. 198–217.
5. Базиль Л. Педагогічні інновації в системі сучасної освіти. Освітній простір. Глобальні, регіональні та інформаційні аспекти. 2014. № 17. С. 11–17.
6. Веб-квест у професійному навчанні : методичні рекомендації / Т. М. Герлянд, Н. В. Кулалаєва, Т. М. Пащенко, Г. М. Романова ; за заг. ред. Т. М. Герлянд. Київ : ПТО НАПН України, 2016. 141 с.
7. Виготский Л. С. Психология развития человека. Москва : Смысл: ООО «Издательство «ЭКМО», 2005. 1135 с.
8. Герлянд Т. М. Використання інноваційних технологій навчання у загальноосвітній підготовці майбутніх кваліфікованих робітників аграрних ПТНЗ. *Науковий вісник ужгородського університету. Серія «Педагогіка. Соціальна робота»*. 2017. Вип. 1(40), С. 48–50.
9. Герлянд Т. М. Проектні технології навчання у професійній освіті: сутність та змістове наповнення. *Теорія і методика професійної освіти*. № 2 (10). С. 1–10.
10. Державний стандарт професійної (професійно-технічної) освіти : Постанова Кабінету Міністрів України від 20.10.2021 р. № 1077. URL: <https://nus.org.ua/news/zatverdzheno-derzhavnyj-standart-profesijno-tehnichnoyi-osvity-chytajte-dokument/>.
11. Інноваційні педагогічні технології : посіб. / О. І. Огнієнко, Т. Г. Калюжна та ін. ; за ред. О. І. Огнієнко. Київ, 2015. 314 с.
12. Інтерактивні технології: теорія та методика : посібник для викладачів ПТУ та коледжів / О. І. Пометун та ін. Умань-Київ, 2008. 94 с.

13. Компетентнісний підхід у сучасній освіті: світовий досвід та українські перспективи : Бібліотека з освітньої політики / за заг. ред. О. В. Овчарук. Київ : «К.І.С.», 2004. 112 с.
14. Леонтьев А. Н. Проблемы развития психики. Москва : Изд-во Моск. ун-та, 1981. 584 с.
15. Лузан П. Г., Зайцева І. В. Проблемно-розвивальне навчання як домінанта формування професійної компетентності майбутніх фахівців. *Професійна освіта: методологія, теорія та технології*. 2015. Вип. 1. С. 97–108. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/profe_2015_1_11 (дата звернення: 20.03.2019).
16. Лузан П. Г. Активізація навчання у сільськогосподарському вузі : монографія. Київ : ІАЕ УААН, 1996. 188 с.
17. Лузан П. Г. Суть і дефініція поняття «педагогічна технологія». *Науковий вісник Інституту професійно-технічної освіти НАПН України. Професійна педагогіка*. 2013. № 6. С. 12–18. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvpto_2013_6_4
18. Майковська В. І. Інтерактивні технології навчання (на прикладі дисципліни «Торгівельне підприємництво») : навчально-методичний посібник. Суми : Вид-во Сум ДПУ ім. А. С. Макаренка, 2020. 97 с.
19. Методичні основи професійного навчання : методичний посібник / В. А. Кручек та ін. Житомир : «Полісся», 2020. 274 с.
20. Орлов В. Ф. Професійне становлення вчителя як умова педагогічної майстерності. *Вісник Глухівського державного педагогічного університету ім. О. Довженка*. 2009, С. 3–7.
21. Орлов В. Ф., Фурса О. О., Баніт О. В. Педагогічна майстерність викладача мистецьких дисциплін : навч.-метод. посіб. Київ : Едельвейс, 2012. 310 с.
22. Основи педагогіки та психології: практикум для організації самостійної роботи студентів негуманітарних вищих закладів освіти / автори-упорядн. Л. М, Єршова, О. М. Пелехатий. Житомир, 2009. 110 с.
23. Підготовка педагогічних працівників професійно-технічних навчальних закладів до розроблення та застосування проектних технологій професійного навчання: тренінг курс : навч.-метод. посіб. / В. М. Аніщенко та ін. ; за заг. ред. Г. М. Романової. Київ : ПІТО НАПН України, 2019. 158 с.
24. Пометун О. І., Пироженко Л. В. Сучасний урок. Інтерактивні технології навчання : наук.-метод. посіб. / за ред. О. І. Пометун. Київ : А.С.К., 2004. 192 с.
25. Про затвердження Державного стандарту базової і повної загальної середньої освіти : Постанова Кабінету Міністрів України від 23.11.2011 р. № 1392. Дата оновлення: 02.09.2020. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1392-2011-%D0%BF>.

26. Психологія діяльності та навчальний менеджмент : навч. метод. посіб. для самот. вивч. дисципліни / В. А. Козаков та ін.; за заг. ред В. А. Козакова. Київ : КНЕУ, 2003. 829 с.
27. Психопатии и акцентуации характера у подростков / под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, В. Я. Романова. Санкт-Петербург : Речь, 2009. 256 с.
28. Радкевич В. Розвиток професійної та фахової передвищої освіти в умовах трансформаційних процесів / В. Радкевич. *Науково-методичне забезпечення професійної освіти і навчання* : зб. матер. XIV зв. Всеукр. конфер., м. Київ, 7 травня 2020 / за заг. ред. В. Радкевич. Київ. 2020. С. 16–29.
29. Радкевич В., Кравець С., Козак А. Ключові компетентності (мякі навички) майбутніх фахівців індустрії гостинності. *Colloquium-journal*. 2020. № 15(67).
30. Романова Г. М., Артюшина М. В., Слатвінська О. А. Педагогічні технології у професійній підготовці кваліфікованих робітників : довідник. Київ : Інститут професійно-технічної освіти НАПН України, 2015. 87 с.
31. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. Санкт-Петербург : Питер Ком, 1998. 688 с.
32. Стаднік Н. В. Формування готовності майбутніх учителів початкових класів до застосування інтерактивних технологій навчання. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/33691872.pdf>.
33. Теорія і практика впровадження інноваційних технологій навчання у професійну підготовку кваліфікованих робітників : монографія /Лузан П. Г. та ін. ; за заг. ред. Г. М. Романової. Київ : ТОВ «НВП Поліграфсервіс», 2014. 216 с.
34. Федорчук В. М. Тренінг особистого зростання : навч. посіб. Київ : «Центр учбової літератури», 2014. 250 с.
35. Belgian Presidency Education & Training. The Bruges Communiqué on enhanced European Cooperation in Vocational Education and Training for the period 2011–2020 y. 2010. 20 p. URL: https://www.cedefop.europa.eu/files/bruges_en.pdf (дата звернення: 30.10.2018).
36. Cedefop. Stronger VET for better lives: Cedefop's monitoring report on vocational education and training policies 2010–2014. Luxembourg : Publications Office of the European Union. 2015. 148 p. URL: https://www.cedefop.europa.eu/files/3067_en.pdf (дата звернення: 27.04.2020).
37. European Commission. Proposal for a Council Recommendation on Key Competences for LifeLong Learning : Commission staff working document, 2018. 104 p. URL: <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/PDF/?uri=CELEX:52018SC0014&from=EN> (дата звернення: 09.02.2019).

ДОДАТКИ
Додаток А
Посилання на корисні відеоматеріали

Додаток А.1

Відеоматеріали для проведення віртуальних екскурсій на сучасні швейні підприємства; приклади новітніх швейних машин-автоматів



Фабрика «Romanita», виготовлення жіночого легкого одягу Румунія



Фабрика «GEOTEX», виготовлення спецодягу, Аргентина



Фабрика «Levi's», виготовлення джинсів, Єгипет



«Smart Factory» / «Розумна фабрика», в якій кіберфізичні системи контролюють фізичні процеси фабрики та приймають децентралізовані рішення



Виготовлення курток, Корея



Фабрика «Воронін», виготовлення чоловічих костюмів, Україна, 2014 рік



Фабрика «Adidas», виготовлення спортивного одягу, Китай



Швейне виробництво майбутнього



Швейні машини-автомати для виготовлення чоловічих сорочок



Швейний автомат для складання готових виробів FlexFold GT200



YouTube-канал фірми New-Tech – виробник сучасного швейного автоматизованого обладнання

Історії успіху у швейній промисловості



Як створити успішний бренд модного одягу. Бізнес-план



Стартап «Виробництво патріотичного одягу»



Власна справа. Оксана Волошина,
директорка ТОВ «Північна промислова
група»



Власна справа. Олеся Тимошник, ТМ
«ТІМІ ТЕКС»



Власна справа. Тетяна Абрамова,
бренд RITO

Додаток Б
Перелік фільмів та серіалів, присвячених Fashion-індустрії

1. Ательє Фонтана – сестри моди / Atelier Fontana - Le sorelle della moda (2011)
2. Будинок сестер Еліотт / The House of Eliott (1991)
3. Висока мода / Prêt-à-Porter (1994)
4. Дівчина зі швейною машиною (1980)
5. Діор і я / Dior and I (2014)
6. Ів Сен-Лоран / Yves Saint Laurent (2013)
7. Ів Сен-Лоран. Все жахливо / Yves Saint Laurent. Tout Terriblement (1994)
8. Ів Сен-Лоран. Гімн жінками / Yves Saint-Laurent. Un Hymne à la Femme (2011)
9. Ів Сен-Лоран. Шалене кохання / L'amour fou (2010)
10. Коко до Шанель / Coco Before Chanel (2009)
11. Коко Шанель / Coco Chanel (2008)
12. Маноло: хлопчик, який робив взуття для ящірок / Manolo: The Boy Who Made Shoes For Lizards (2017)
13. Модна штучка (Після балу) / After the Ball (2015)
14. Помста від кутюре / The Dressmaker (2015)
15. Секрети Лагерфельда / Lagerfeld Confidential (2007)
16. Сен-Лоран. Стиль – це я / Saint Laurent (2014)
17. Снікерхеда / Sneakerheads (2020)
18. Справжні жінки завжди в тілі / Real women have curves (2002)
19. У стилі / Fresh Dressed (2015)

Додаток В
Методики діагностування рис та якостей особистості

Додаток В.1

Діагностика рис особистості 16-PF

(за методикою Р. Кеттелла)

Інструкція

Вам пропонується низка питань, які допоможуть визначити деякі властивості вашої особистості. Відповідаючи на запитання, ви маєте обрати одну із трьох запропонованих відповідей, яка найбільшою мірою відповідає вашій думці про себе. Свій вибір відмітьте у відповідній клітинці бланка.

Пам'ятайте:

Не гайте часу на обдумування відповідей. Вони не можуть бути правильними чи неправильними. Давайте ту відповідь, яка першою спала на думку. Відповідайте чесно і щиро. Не намагайтеся справити добре враження про себе. Намагайтеся давати якомога менше невизначених, усереднених відповідей типу: «не знаю», «щось середнє» та ін. Обов'язково відповідайте на всі запитання підряд, нічого не пропускаючи. Слідкуйте, щоб номер відповіді збігався із номером запитання.

Твердження питальника:

1. Я гадаю, що моя пам'ять зараз краща, аніж раніше:
 - a) так;
 - b) важко сказати;
 - c) ні.
2. Я цілком міг би жити один, далеко від людей:
 - a) так;
 - b) іноді;
 - c) ні.
3. Якщо припустити, що небо знаходиться «внизу» і що взимку «жарко», я повинен був би назвати злочинця:
 - a) бандитом;
 - b) святим;
 - c) хмарою.
4. Коли я лягаю спати, то:
 - a) швидко засинаю;
 - b) коли як;
 - c) важко засинаю.

5. Якби я їхав машиною по дорозі, де багато інших автомашин, я вважав би за краще:
- a) пропустити вперед більшість машин;
 - b) не знаю;
 - c) обігнати всі машини, які їдуть попереду.
6. У компанії я надаю можливість іншим жартувати і розказувати різні історії:
- a) так;
 - b) іноді;
 - c) ні.
7. Мені важливо, щоб в усьому, що мене оточує, не було безладу:
- a) так;
 - b) важко сказати;
 - c) ні.
8. Більшість людей, з якими я буваю в компаніях, поза сумнівом, раді мене бачити:
- a) так;
 - b) іноді;
 - c) ні.
9. Я би з більшим задоволенням займався:
- a) фехтуванням та танцями;
 - b) важко сказати;
 - c) боротьбою та баскетболом.
10. У мене викликає посмішку невідповідність між тим, що люди роблять, і тим, що вони потім розказують про це:
- a) так;
 - b) іноді;
 - c) ні.
11. Читаючи про яку-небудь подію, я цікавлюся усіма її подробицями:
- a) завжди;
 - b) іноді;
 - c) рідко.
12. Коли друзі жартують з мене, я сміюся разом з усіма і не ображаюся:
- a) правильно;
 - b) не знаю;
 - c) неправильно.
13. Якщо мені хто-небудь скаже грубощі, я можу швидко забути про це:
- a) правильно;
 - b) не знаю;

- с) неправильно.
14. Мені більше подобається вигадувати нові способи у виконанні якої-небудь роботи, аніж дотримуватися перевірених прийомів:
- а) правильно;
 - б) не знаю;
 - с) неправильно.
15. Коли я планую що-небудь, я вважаю за краще робити це самостійно, без допомоги інших:
- а) правильно;
 - б) іноді;
 - с) ні.
16. Думаю, що я менш чутливий і менш збудливий, ніж більшість людей:
- а) правильно;
 - б) не знаю;
 - с) неправильно.
17. Мене дратують люди, які не можуть швидко приймати рішення:
- а) правильно;
 - б) не знаю;
 - с) неправильно.

Кінець першого стовпчика у бланку для відповідей

18. Іноді, хоча й короткочасно, в мене виникало відчуття роздратування по відношенню до моїх батьків:
- а) так;
 - б) не знаю;
 - с) ні.
19. Я швидше розкрив би свої найпотаємніші думки:
- а) своїм добрим друзям;
 - б) не знаю;
 - с) у своєму щоденнику.
20. Я думаю, що слово, протилежне за змістом слову «неточний», це:
- а) недбалий;
 - б) ретельний;
 - с) приблизний.
21. Мені завжди вистачає енергії, коли мені це необхідно:
- а) так;
 - б) важко сказати;
 - с) немає.

22. Мене більше дратують люди, які:
- a) своїми грубими жартами заставляють людей червоніти;
 - b) важко відповісти;
 - c) створюють незручності, коли запізнюються на зустріч.
23. Мені дуже подобається запрошувати гостей і розважати їх:
- a) правильно;
 - b) не знаю;
 - c) неправильно.
24. Я думаю, що:
- a) не все потрібно робити однаково ретельно;
 - b) важко сказати;
 - c) будь-яку роботу слід виконувати ретельно, якщо ви за неї взялися.
25. Мені іноді доводиться долати збентеження:
- a) так;
 - b) можливо;
 - c) ні.
26. Мої друзі частіше:
- a) радяться зі мною;
 - b) роблять те й інше порівну;
 - c) дають мені поради.
27. Якщо приятель обманює мене в дрібницях, я швидше вважатиму за краще зробити вигляд, що не помітив цього, ніж викрити його:
- a) так;
 - b) іноді;
 - c) ні.
28. Мені подобається друг:
- a) інтереси якого мають діловий і практичний характер;
 - b) не знаю;
 - c) який відрізняється філософським поглядом на життя.
29. Я не можу байдуже слухати, як інші люди висловлюють ідеї, протилежні тим, в які я твердо вірю:
- a) правильно;
 - b) важко відповісти;
 - c) неправильно.
30. Мене хвилюють мої колишні вчинки і помилки:
- a) так;
 - b) не знаю;
 - c) ні.

31. Якби я однаково добре вмів і те й інше, то я б вважав за краще:
- a) грати в шахи;
 - b) важко сказати;
 - c) грати в гольф.
32. Мені подобаються товариські, компанійські люди:
- a) так;
 - b) не знаю;
 - c) ні.
33. Я настільки обережний і практичний, що зі мною трапляється менше неприємних несподіванок, ніж з іншими людьми:
- a) так;
 - b) важко сказати;
 - c) ні.
34. Я можу забути про свої турботи і обов'язки, коли мені це необхідно:
- a) так;
 - b) іноді;
 - c) ні.

Кінець другого стовпчика у бланку для відповідей

35. Мені буває важко визнати, що я неправий:
- a) так;
 - b) іноді;
 - з) ні.
36. На підприємстві мені було б цікавіше:
- a) працювати з машинами і механізмами та брати участь в основному виробництві;
 - b) важко сказати;
 - c) проводити бесіди з людьми, займаючись суспільною роботою.
37. Яке слово не пов'язане з двома іншими:
- a) місяць;
 - b) повітря;
 - c) сонце.
38. Те, що в деякій мірі відволікає мою увагу:
- a) дратує мене;
 - b) щось середнє;
 - c) зовсім не турбує мене.
39. Якби у мене було багато грошей, то я:
- a) подбав би про те, щоб не викликати до себе заздрощі;
 - b) не знаю;
 - c) жив би, не обмежуючи себе ні в чому.

40. Гірше покарання для мене:
- a) важка робота;
 - b) не знаю;
 - c) бути замкненим наодинці.
41. Люди повинні більше, ніж зараз, дотримуватися етичних норм:
- a) так;
 - b) іноді;
 - c) ні.
42. Мені говорили, що дитиною я був:
- a) спокійним і любив залишатися наодинці;
 - b) важко сказати;
 - c) живим і рухливим.
43. Я вважав би за краще практичну повсякденну роботу з різними приладами і машинами:
- a) так;
 - b) не знаю;
 - c) ні.
44. Я думаю, що більшість свідків на суді говорять правду, навіть якщо це нелегко для них:
- a) так;
 - b) важко сказати;
 - c) ні.
45. Іноді я не наважуюся втілювати в життя свої ідеї, тому що вони здаються мені нездійсненними:
- a) правильно;
 - b) важко відповісти;
 - c) неправильно.
46. Я намагаюся сміятися над жартами не так голосно, як це робить більшість людей:
- a) правильно;
 - b) не знаю;
 - c) неправильно.
47. Я ніколи не відчуваю себе таким нещасливим, щоб хотілося плакати:
- a) правильно;
 - b) не знаю;
 - c) неправильно.

48. Слухаючи музику, я насолоджуюся:
- a) маршами у виконанні військових оркестрів;
 - b) не знаю;
 - c) фортепіанною музикою.
49. Я вважав би за краще провести канікули:
- a) в селі з одним або двома друзями;
 - b) важко сказати;
 - c) очолюючи групу в туристичному таборі.
50. Зусилля, витрачені на складання планів:
- a) ніколи не зайві;
 - b) важко сказати;
 - c) не варті цього.
51. Необдумані вчинки і висловлювання моїх приятелів на мою адресу не кривдять і не засмучують мене:
- a) правильно;
 - b) не знаю;
 - c) неправильно.

Кінець третього стовпчика в бланку для відповідей

52. Справи, що закінчилися для мене вдало, здаються мені легкими:
- a) завжди;
 - b) іноді;
 - c) рідко.
53. Я хотів би скоріше працювати:
- a) в установі, де мені довелося б керувати людьми і весь час бути серед них;
 - b) важко відповісти;
 - c) наодинці, наприклад, архітектором, який в тихій кімнаті розробляє свій проєкт.
54. Будинок так відноситься до кімнати, як дерево до:
- a) до лісу;
 - b) до рослини;
 - c) до листа.
55. Те, що я роблю, у мене не виходить:
- a) рідко;
 - b) іноді;
 - c) часто.

56. У більшості справ я вважаю за краще:
- a) ризикнути;
 - b) не знаю;
 - c) діяти напевно.
57. Ймовірно, деякі люди вважають, що я занадто багато розмовляю:
- a) швидше за все, це так;
 - b) не знаю;
 - c) думаю, що це не так.
58. Мені більше подобається людина:
- a) великого розуму, навіть якщо вона ненадійна і непостійна;
 - b) важко сказати;
 - c) із середніми здібностями, але зате вміє протистояти всіляким спокусам.
59. Я приймаю рішення:
- a) швидше, за багатьох людей;
 - b) не знаю;
 - c) повільніше, ніж більшість людей.
60. На мене більше враження справляють:
- a) майстерність і витонченість;
 - b) важко сказати;
 - c) сила і потужність.
61. Я вважаю себе людиною, схильною до співпраці:
- a) так;
 - b) щось середнє;
 - c) ні.
62. Я віддаю перевагу:
- a) самостійно вирішувати питання, що стосуються мене особисто;
 - b) важко відповісти;
 - c) радитися з моїми друзями.
63. Мені більше подобається розмовляти з людьми вишуканими, витонченими, ніж з відвертими і прямолінійними:
- a) так;
 - b) не знаю;
 - з) ні.
64. Якщо людина одразу не відповідає на мої слова, то я відчуваю, що, мабуть, сказав яку-небудь дурницю:
- a) правильно;
 - b) не знаю;
 - c) неправильно.

65. У шкільні роки я найбільше отримав знань:
- a) на уроках;
 - b) важко сказати;
 - c) читаючи книги.
66. Я уникаю громадської роботи і пов'язаної з цим відповідальності:
- a) правильно;
 - b) іноді;
 - c) неправильно.
67. Якщо дуже складне питання, яке потрібно вирішити, вимагає від мене великих зусиль, я намагаюся:
- a) зайнятися іншим питанням;
 - b) важко відповісти;
 - c) ще раз спробувати вирішити це питання.
68. У мене виникають сильні емоції (тривога, гнів, напади сміху тощо), здавалося б, без певної причини:
- a) так;
 - b) іноді;
 - c) ні.

Кінець четвертого стовпчика в бланку для відповідей

69. Іноді я міркую гірше, ніж зазвичай:
- a) правильно;
 - b) не знаю;
 - c) неправильно.
70. Мені приємно зробити людині послугу, погодившись призначити зустріч з нею на час, зручний для неї, навіть якщо це трохи незручно для мене:
- a) так;
 - b) іноді;
 - c) ні.
71. Я думаю, що правильне число, яке повинно продовжити ряд: 1, 2, 3, 6, 5 - буде:
- a) 10;
 - b) 5;
 - c) 7.
72. Іноді у мене бувають нетривалі напади нудоти і запаморочення без певної причини:
- a) так;
 - b) не знаю;
 - c) ні.

73. Я висловлюю власну думку незалежно від того, хто мене слухає:
- a) так;
 - b) іноді;
 - c) ні.
74. Я живу сьогоднішнім днем більшою мірою, ніж інші люди:
- a) правильно;
 - b) важко сказати;
 - c) неправильно.
75. На вечірці мені подобається:
- a) брати участь у цікавій бесіді;
 - b) важко відповісти;
 - c) відпочивати разом з усіма.
76. Я вважаю за краще відмовитися від свого замовлення, ніж зайвий раз потурбувати офіціанта:
- a) так;
 - b) іноді;
 - c) ні.
77. Якби я міг перенестися в минуле, я хотів би зустрітися з:
- a) Колумбом;
 - b) не знаю;
 - c) Шекспіром.
78. Я змушений стримувати себе від того, щоб не займатися чужими справами:
- a) так;
 - b) іноді;
 - c) ні.
79. Працюючи в магазині, я вважав би за краще:
- a) оформляти вітрини;
 - b) не знаю;
 - c) бути касиром.
80. Якщо люди погано про мене думають, я не прагну переконати їх, а продовжую поступати так, як вважаю за потрібне:
- a) так;
 - b) важко сказати;
 - c) ні.
81. Якщо я бачу, що мій старий друг байдужий до мене та уникає мене, я зазвичай:
- a) відразу ж думаю: «У нього поганий настрій»;
 - b) не знаю;

- с) думаю про те, який неправильний вчинок я зробив.
82. Всі нещастя відбуваються через людей:
- а) які намагаються в усе внести зміни, хоча вже існують прийняті способи вирішення цих питань;
 - б) не знаю;
 - с) які відкидають нові, багатообіцяючі пропозиції.
83. Я отримую велике задоволення, розповідаючи місцеві новини:
- а) так;
 - б) іноді;
 - с) ні.
84. Акуратні, вимогливі люди не уживаються зі мною:
- а) правильно;
 - б) іноді;
 - с) неправильно.
85. Мені здається, що я менш дратівливий, ніж більшість людей:
- а) правильно;
 - б) не знаю;
 - с) неправильно.

Кінець п'ятого стовпчика в бланку для відповідей

86. Мені легше не зважати на думку інших людей, ніж їм на мою:
- а) правильно;
 - б) іноді;
 - с) неправильно.
87. Буває, що весь ранок я не хочу ні з ким розмовляти:
- а) часто;
 - б) іноді;
 - с) ніколи.
88. Якщо стрілки годинника зустрічаються рівно через кожні 65 хвилин, відміряних по точному годиннику, то цей годинник:
- а) відстає;
 - б) йде правильно;
 - с) поспішає.
89. Мені буває нудно:
- а) часто;
 - б) іноді;
 - с) рідко.

90. Люди кажуть, що мені подобається все робити своїм оригінальним способом:

- a) правильно;
- b) іноді;
- c) неправильно.

91. Я вважаю, що потрібно уникати зайвих хвилювань, тому що вони стомлюють:

- a) так;
- b) іноді;
- c) ні.

92. Вдома у вільний час я:

- a) відпочиваю від всіх справ;
- b) важко відповісти;
- c) займаюся цікавими для мене справами.

93. Я стримано та обережно ставлюся до налагоджування дружніх стосунків з новими людьми:

- a) так;
- b) іноді;
- c) ні.

94. Я вважаю, те, що люди говорять віршами, можна так само точно висловити прозою:

- a) так;
- b) іноді;
- c) ні.

95. Я підозрюю, що люди, з якими я перебуваю у дружніх стосунках, за моєю спиною можуть виявитися зовсім не друзями:

- a) так, у більшості випадків;
- b) іноді;
- c) ні, рідко.

96. Мені здається, що найдраматичніші події вже через рік не залишають в моїй душі ніяких слідів:

- a) так;
- b) іноді;
- c) ні.

97. Я думаю, що цікавіше бути:

- a) натуралістом і працювати з рослинами;
- b) не знаю;
- c) страховим агентом.

98. Я схильний до безпричинного страху і відрази по відношенню до деяких речей, наприклад, до певних тварин, місць тощо:

- a) так;
- b) іноді;
- c) ні.

99. Я люблю міркувати про те, як можна було б покращити світ:

- a) так;
- b) важко сказати;
- c) ні.

100. Я віддаю перевагу іграм:

- a) де треба грати в команді або мати партнера;
- b) не знаю;
- c) де кожен грає за себе.

101. Вночі мені сняться фантастичні або безглузді сни:

- a) так;
- b) іноді;
- c) ні.

102. Якщо я залишаюся в будинку один, то через деякий час я відчуваю тривогу і страх:

- a) так;
- b) іноді;
- c) ні.

Кінець шостого стовпця в бланку для відповідей

103. Я можу своїм дружнім ставленням ввести людей в оману, хоча насправді вони мені не подобаються:

- a) так;
- b) іноді;
- c) ні.

104. Яке слово не належить до двох інших:

- a) думати;
- b) бачити;
- c) чути.

105. Якщо мати Марії є сестрою батька Олександра, то ким є Олександр по відношенню до батька Марії:

- a) двоюрідним братом;
- b) племінником;
- c) дядьком.

Обробка результатів

За допомогою «ключа» до методики встановіть вагомість кожної вашої відповіді. Запишіть ці бали поряд з вашими відповідями у бланку методики.

Бланк відповідей сконструйовано так, що кожний горизонтальний рядок дає можливість отримати результат за одним із 16 факторів, які, за Р. Кеттеллом, відображають структуру особистості, та додатковому показнику MD – шкалі щирості (правдивості). Знайдіть суму балів по кожному показнику і запишіть у бланк відповідей (колонка «сирі» бали).

Для остаточної інтерпретації ваших показників «сирі» бали, тобто суму балів по кожному фактору, необхідно перевести в такі оцінки, які б дали змогу порівнювати отримані значення окремих факторів між собою. Такі «виважені» оцінки називаються «стенами» і визначаються для цієї методики за таблицею стенових оцінок. Наприклад, якщо «сирі» бали для фактора А у вас дорівнюють 9, то це відповідає стеновій оцінці 7, або якщо «сирі» бали для фактора С у вас дорівнюють 11, то це означає 10 стенов. Запишіть стенові оцінки кожного показника у вашому бланку відповідей (колонка «стени»).

Таблиця стенових оцінок

Назва факторів	Стенові оцінки										Назва факторів
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
<i>md</i>	0–2	3	4	5	6	7	8	9	10	11–12	<i>MD</i>
<i>a</i>	0–4	5	6	–	7	8	9	10	11	12	<i>A</i>
<i>b</i>	0–2	–	3	–	4	–	5	–	6	7–10	<i>B</i>
<i>c</i>	0–1	2	3	4	5	6	7	8	9	10–12	<i>C</i>
<i>e</i>	0–1	2	3	4	5	6	7	8	9	10–12	<i>E</i>
<i>f</i>	0–2	–	3	4	5	6	7	–	8	9–12	<i>F</i>
<i>g</i>	0–3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	<i>G</i>
<i>h</i>	0–3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	<i>H</i>
<i>i</i>	0–3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	<i>I</i>
<i>l</i>	0–1	2	–	3	4	–	5	6	7	8–12	<i>L</i>
<i>m</i>	0–3	–	4	5	6	7	8	9	10	11–12	<i>M</i>
<i>n</i>	0–1	2	3	4	5	6	7	8	9	10–12	<i>N</i>
<i>o</i>	0–1	2–3	4	5	6	7	8	9	10	11–12	<i>O</i>
<i>q₁</i>	0–4	5	6	–	7	8	9	10	11	12	<i>Q₁</i>
<i>q₂</i>	0–2	3	4	5	6	7	8	9	10	11–12	<i>Q₂</i>
<i>q₃</i>	0–2	3	4	5	6	7	8	9	10	11–12	<i>Q₃</i>
<i>q₄</i>	0–1	2	3	4	5	6	7	8	9	10–12	<i>Q₄</i>

Бланк відповідей

												Риси	Сирі бали	Стени																				
1	a	b	c	18	a	b	c	35	a	b	c	52	a	b	c	69	a	b	c	86	a	b	c	103	a	b	c	<i>MD</i>						
2				19				36				53				70				87					a	b	c	a	b	c	<i>A</i>			
3				20				37				54				71				88				104				105				<i>B</i>		
4				21				38				55				72				89												<i>C</i>		
5				22				39				56				73				90												<i>E</i>		
6	a	b	c	23	a	b	c	40	a	b	c	57	a	b	c	74	a	b	c	91	a	b	c									<i>F</i>		
7				24				41				58				75				92												<i>G</i>		
8				25				42				59				76				93												<i>H</i>		
9				26				43				60				77				94												<i>I</i>		
10				27				44				61				78				95												<i>L</i>		
11	a	b	c	28	a	b	c	45	a	b	c	62	a	b	c	79	a	b	c	96	a	b	c									<i>M</i>		
12				29				46				63				80				97												<i>N</i>		
13				30				47				64				81				98												<i>O</i>		
14				31				48				65				82				99												<i>Q₁</i>		
15				32				49				66				83				100												<i>Q₂</i>		
16	a	b	c	33	a	b	c	50	a	b	c	67	a	b	c	84	a	b	c	101	a	b	c									<i>Q₃</i>		
17				34				51				68				85				102												<i>Q₄</i>		

Ключ до методики

												Риси	Сирі бали	Стени																			
1	a	b	c	18	a	b	c	35	a	b	c	52	a	b	c	69	a	b	c	86	a	b	c	103	a	b	c	MD					
2	2	1	0		0	1	2		0	1	2		0	1	2		0	1	2		0	1	2		0	1	2	A					
3	0	1	2		2	1	0		0	1	2		2	1	0		2	1	0		2	1	0		a	b	c	a	b	c	B		
4	0	1	2		0	1	2		0	1	0		0	0	1		1	0	0		1	0	0		1	0	0	C					
5	2	1	0		2	1	0		0	1	2		2	1	0		0	1	2		0	1	2					E					
6	0	1	2		0	1	2		0	1	2		2	1	0		0	1	2		2	1	0										
7	2	1	0		2	1	0		2	1	0		0	1	2		2	1	0		2	1	0					F					
8	2	1	0		0	1	2		2	1	0		0	1	2		2	1	0		2	1	0					G					
9	2	1	0		0	1	2		0	1	2		2	1	0		2	1	0		2	1	0					H					
10	2	1	0		2	1	0		0	1	2		0	1	2		0	1	2		0	1	2					I					
11	0	1	2		0	1	2		0	1	2		0	1	2		2	1	0		2	1	0					L					
12	0	1	2		2	1	0		2	1	0		2	1	0		2	1	0		2	1	0										
13	0	1	2		2	1	0		2	1	0		2	1	0		2	1	0		2	1	0					M					
14	2	1	0		0	1	2		0	1	2		0	1	2		0	1	2		0	1	2					N					
15	2	1	0		2	1	0		0	1	2		0	1	2		0	1	2		0	1	2					O					
16	2	1	0		2	1	0		2	1	0		2	1	0		2	1	0		2	1	0					Q_1					
17	2	1	0		0	1	2		2	1	0		2	1	0		2	1	0		2	1	0					Q_2					
	a	b	c		a	b	c		a	b	c		a	b	c		a	b	c		a	b	c										
16	2	1	0		2	1	0		2	1	0		0	1	2		0	1	2		0	1	2					Q_3					
17	2	1	0		0	1	2		0	1	2		2	1	0		0	1	2		2	1	0					Q_4					

Інтерпретація отриманих результатів:

Фактор А

замкненість – товариськість

1 – 3 стени – схильність до емоційної холодності, відчуженість. Речі приваблюють більше, ніж люди. Надає перевагу роботі на самоті, краще з книгами чи речами. Уникає компромісів. Практичний в підході до вирішення життєвих проблем. Проявляє ригідність в міжособистісних стосунках. Добре проявляє себе в тих видах діяльності, які вимагають точності, акуратності.

4 стени – поведінка відособлена, емоційно стримана, суха.

7 стенив – схильний до дружелюбності, емоційності, душевності.

8 – 10 стенив – характеризують людину як яскраво емоційну, природну, добродушну, готову до співробітництва та уважну до людей. Вміє швидко адаптуватися до нових соціальних умов. Ці люди дуже добре уживаються в колективі, активні в соціальних контактах, люблять працювати з людьми та з готовністю беруть участь в суспільних заходах. Добре проявляють себе в адміністративній діяльності та роботі, яка вимагає постійного спілкування з людьми. Але можуть бути недбалими та неохайними у виконанні своїх обов'язків.

Фактор В

конкретне мислення – абстрактне мислення

1 – 3 стени – новий матеріал сприймає повільно і перевагу надає конкретній, буквальній інформації та її інтерпретації.

4 стени – конкретне мислення, середні здібності до навчання.

7 стенив – абстрактне мислення, інтелектуально розвинений, має високі здібності до навчання.

8 – 10 стенив – швидко сприймає та засвоює навчальний матеріал, є кореляція з високим культурним рівнем.

Фактор С

емоційна нестійкість – емоційна стійкість

1 – 3 стени – емоційно нестійкий, швидко втомлюється, схильний до різких змін у стосунках. Часто нездатний контролювати свої емоції та імпульсивні дії, особливо виразити їх в соціально прийнятній формі. Схильний до фрустрації в несприятливих умовах. Зовнішньо це проявляється у дратівливості, примхливості, втечі від відповідальності, внутрішньо – у відчутті втоми, безпорадності, безсиллі перед труднощами.

4 стени – емоційно недостатньо стійкий, схильний до фрустрованості та дратівливості.

7 стенив – емоційно стійкий, тверезо оцінює дійсність.

8 – 10 стенив – емоційно зрілий, стійкий. Схильний дотримуватися моральних норм. Спокійно ставиться до невирішених емоційних проблем, добре адаптується в різних соціальних умовах. Характеризується постійністю інтересів, наполегливістю, реалізмом у вирішенні життєвих проблем, уміє тримати себе в руках. Вираженість цього фактора має важливе значення для

успіху в тих видах діяльності, які пред'являють підвищені вимоги до емоційної стійкості.

Фактор Е

підлеглість – домінантність

1 – 3 стени – надмірна поступливість, покірність, визнання своєї провини, самозвинувачування. Більша схильність до емоційних учинків, аніж до раціональних. Прийняття думки більш сильних, авторитетних особистостей. Відсутня впевненість в собі та вміння відстоювати свою думку.

4 стени – скромність, м'якість, слухняність.

7 стенив – наполегливість, неслухняність, незалежність мислення.

8 – 10 стенив – самовпевненість, ствердження свого Я, незалежність мислення, невизнання авторитетів, керується власними правилами поведінки, іноді ворожість, агресивність. Такі люди діють сміливо, енергійно, активно, наполегливо відчують потребу в автономії.

Фактор F

занепокоєність – безтурботність

1 – 3 стени – мовчазність, стриманість, обережність, непоквапливість, песимістичність.

4 стени – поміркованість, непоквапливість, передбачливість.

7 стенив – життєрадісність, активність, оптимістичність, балакучість.

8 – 10 стенив – повнота ентузіазму, імпульсивна живість, безтурботність, кипуча енергія. Такі люди можуть бути хорошими ораторами, люблять нові місця та нових людей, часто бувають лідерами та керівниками.

Фактор G

недобросовісність – сумлінність

1 – 3 стени – низькі моральні якості, не прикладаються зусилля для виконання групових задач та соціально-культурних вимог, ігноруються прийняті в суспільстві норми та правила.

4 стени – непостійний, не виконуючий зобов'язання, шукає вигоду в ситуаціях, ігнорує правила.

7 стенив – добросовісний, наполегливий, виконує зобов'язання.

8 – 10 стенив – сміливо приймає на себе відповідальність, наполегливий та зобов'язливий. Точно дотримується моральних принципів, глибоко порядний. Висока добросовісність та сумлінність поєднується з хорошим самоконтролем і намаганням до ствердження загальнолюдських цінностей, часто не на користь особистих інтересів.

Фактор H

боязкість – сміливість

1 – 3 стени – стриманий у вираженні своїх почуттів, боязкий. Як правило, часто відчуває власну меншовартість. Надає перевагу мати одного-двох близьких друзів, ніж мати багато приятелів. Стресонестійкий та має підвищену чутливість до можливої небезпеки.

4 стени – сором'язливий, невпевнений в собі, делікатний, знижена стресостійкість.

7 стенів – активний, комунікабельний, сміливий, заповзятливий, стресостійкий.

8 – 10 стенів – сміливий у соціальному та емоційному плані, а також у фізично небезпечних ситуаціях, проявляє потяг до ризику та до гострих відчуттів, заповзятливий. Не має труднощів у спілкуванні, не розгублюється в незвичних ситуаціях, швидко забуває про невдачі, але не робить необхідних висновків з пережитих покарань. Легко переносить чужі сльози та скарги, стресостійкий.

Фактор І

суворість – чутливість

1 – 3 стени – суворий, незалежний, мужній, реалістичний. До життя підходить з практичністю, більше довіряє розуму, ніж почуттям. Інтуїцію підміняє розрахунком. Може бути впевненим та жорстоким. Низькі бали за фактором І є професійно важливими для інженерів, військових, хірургів.

4 стени – практичність, мужність, реалістичність.

7 стенів – чутливість, залежність, несамостійність.

8 – 10 стенів – м'якість, витонченість, художнє сприйняття оточуючого світу, залежний та непрактичний у справах. Потребує уваги, піклування та допомоги. Не любить грубих людей та грубих професій. Високі бали за фактором І мають люди, які схильні до творчої діяльності, артисти, музиканти та інші.

Фактор L

довірливість – підозріливість

1 – 3 стени – довірливий, терплячий, добре пристосовується до нових обставин, не схильний до конкуренції, піклується про інших, добре працює в групі. Такі показники притаманні представникам таких професій, як інженери, механіки, спортсмени, канцелярські працівники, медпрацівники, представники сфери обслуговування.

4 стени – добродушний, дружелюбний, добре співпрацює у колективі.

7 стенів – недовірливий, має власну думку, не піддається обману.

8 – 10 стенів – схильний до підозр та прояву сумнівів, упертий, ревнивий. Схильний фіксувати свою увагу на невдачах, до людей ставиться упереджено, сторожко, роздратовується перевагами інших. У колективі тримається відособлено. У стосунках з людьми настирливий та завжди завбачливий в діях.

Фактор М

практичність – мрійливість

1 – 3 стени – піклується про те, щоб діяти правильно, практично; керується тим, чого можна реально досягти; надає значення деталям; зберігає присутність духу в екстремальних умовах; бракує уяви.

4 стени – практичний, старанний, в поведінці орієнтується на зовнішні реальні обставини.

7 стенів – людина з розвинутою уявою, яка часто не клопочеться про практичні речі.

8 – 10 стенив – схильний до оригінальної, своєрідної поведінки, не перевантажує себе повсякденними турботами, самомотивований; з розвинутою творчою уявою. Суб'єктивний підхід до оцінки реальних обставин може призводити до нерозуміння оточуючими його вчинків.

Фактор N

прямолінійність – дипломатичність

1 – 3 стени – простий, наївний, відвертий, прямолінійний, природний, нерідко грубий, безтактний. Знижена гнучкість та дипломатичність у стосунках з людьми. Це люди, як правило, товариські, все приймають на віру, легко загоряються спільними захопленнями, сентиментальні, чутливі, не вміють хитрувати. Низькі бали бувають частіше у чоловіків, ніж у жінок.

4 стени – прямий, безпосередній, нехитрий.

7 стенив – досвідчений, проникливий, схильний до розрахунків у стосунках з людьми.

8 – 10 стенив – витончений, світський, хитрий, вишуканий, вміє поводити себе на людях, може бути цинічним в судженнях, холодним та раціональним, тримається коректно, ввічливо і на відстані. Хитро та вміло будує свою поведінку, схильний до інтриг та витонченої підступності, у спілкуванні м'який, аристократично ввічливий, слідує за мовою та манерами.

Фактор O

самовпевненість – тривожність

1 – 3 стени – впевнений в собі та в своїх силах, іноді самонадіяний та не може об'єктивно оцінити ситуацію. Нечутливий до оцінки оточуючими своїх дій. Відсутнє почуття провини. Живо відгукується на події, що відбуваються, знаходить інтерес до новизни навіть у повсякденних справах.

4 стени – спокійний, довірливий, самовпевнений.

7 стенив – тривожний, невпевнений в собі, неспокійний.

8 – 10 стенив – повний тривоги, страхів; домінує поганий настрій, почуття провини, негарні передчуття та роздуми. Дуже чутливий до оцінок оточуючими своїх дій. Хвилюється за стан свого здоров'я.

Фактор Q1

консерватизм – радикалізм

1 – 3 стени – консерватизм, дотримання установлених правил, упевненість в правильності того, чому навчали; сприймає все як перевірене та дане, незважаючи на можливу суперечливість; схильний до обережності щодо нових ідей; проявляє схильність до моралізаторства та настанов; найкраще себе почуває в ситуації стабільності та передбачуваних завершень. У професійному плані низькі показники характерні для юристів, бухгалтерів, педагогів.

4 стени – консервативний, поважає принципи, терпимий до звичних незручностей.

7 стенив – експериментуючий, ліберальний, незалежно мислячий.

8 – 10 стенив – має аналітичне мислення; інтерес до науки; виявляє сумнів щодо основних життєвих питань; проявляє скептицизм, критичність,

намагається проникнути в суть нових ідей; легко змінює свою точку зору, спокійно сприймає нові погляди та ідеї, проявляє терпимість до суперечностей та неясностей. Високі показники по цьому фактору мають бути притаманні адміністраторам, художникам, артистам, науковцям, підприємцям.

Фактор Q2

конформність—самостійність

1 – 3 стени – надає перевагу можливості працювати та приймати рішення разом з іншими людьми; приєднується до думки групи; потребує підтримки інших людей; веде себе чітко у відповідності до поведінки групи, очікує від інших допомоги та підтримки; уникає виявляти власну рішучість.

4 стени – залежний від групи, несамостійний, схильний до приєднання.

7 стенив – самостійний, винахідливий, пропонує власні рішення.

8 – 10 стенив – незалежний, схильний йти власним шляхом та приймати власні рішення. Нехтує колективною думкою, але не обов'язково грає домінуючу роль стосовно інших через високу самодостатність. Не потребує згоди та підтримки інших. Заради власної незалежності готовий пожертвувати всім. Не можна сказати, що він не любить людей, просто в нього немає почуття ліктя.

Фактор Q3

імпульсивність – самоконтроль

1 – 3 стени – внутрішньо недисциплінований; не зважає на загальноприйняті правила; неуважний до людей; як правило, дотримується своїх бажань і потреб; не керується вольовим контролем; діє хаотично, часто розгублюється; не вміє організувати свій час та порядок ведення справ, не закінчивши одну справу, береться за іншу.

4 стени – ослаблений самоконтроль, неорганізований, невідповідальний перед собою.

7 стенив – розвинений самоконтроль, вольовий, наполегливий.

8 – 10 стенив – висока організованість, уміє добре контролювати свої емоції та поведінку; дії планомірні та впорядковані; зібраний, наполегливий у подоланні перешкод. Уважний до людей, добре усвідомлює соціальні вимоги та намагається їх виконувати; турбується про враження, яке справляє своєю поведінкою, про свою репутацію. Високі оцінки по цьому фактору мають успішні керівники та лідери групової взаємодії.

Фактор Q4

розслабленість – напруженість

1 – 3 стени – схильний до розслабленості, в'ялості, апатичності, задоволеності існуючим станом справ, що може призводити до низької результативності в роботі.

4 стени – розслаблений, спокійний, врівноважений.

7 стенив – напружений, неспокійний, метушливий.

8 – 10 стенив – схильний до напруженості, збудливості, неспокою, дратівливості, нетерплячості. Швидко втомлюється, оскільки не може

залишатися бездіяльним. Може проявляти незадоволення групою та керівництвом, розвиваючи критиканство.

Подані нижче схематичні блоки особистісних властивостей знадобляться під час написання психологічного автопортрета.

Інтелектуальні особливості

Фактор В – спрямованість вербального інтелекту;

Фактор М – рівень розвитку уяви;

Фактор Q1 – чутливість до нового, аналітичність мислення.

Емоційно-вольові властивості

Фактор С – емоційна стійкість;

Фактор І – чутливість;

Фактор О – тривожність;

Фактор Q4 – напруженість;

Фактор Q3 – самоконтроль;

Фактор G – відповідальність, організованість.

Комунікативні властивості

Фактор А – комунікабельність у малих групах;

Фактор Н – активність у соціальних контактах;

Фактор F – експансивність;

Фактор L – ставлення до людей;

Фактор Е – домінантність у стосунках з людьми;

Фактор Q2 – залежність від групи;

Фактор N – дипломатичність.

Дослідження акцентуєваних рис особистості

(за методикою Г. Шмішека)

Інструкція

Вам пропонується перелік тверджень, що стосуються різних сфер життя. Поруч з номером твердження поставте «+» (так), якщо погоджуєтесь, або «-» (ні), якщо не погоджуєтесь.

Увага! Кожна відповідь повинна відображати Вашу думку про себе. Не затримуйтеся довго на одному твердженні, фіксуйте першу відповідь, яка спала Вам на думку. Майте на увазі, що тут немає на поганих, ні хороших відповідей.

№ п/п	Зміст твердження	Так	Ні
1	Ваш настрій, як правило, веселий і безтурботний		
2	Ви надто чутливі до образ і несправедливих звинувачень		
3	Ви часто плачете, дивлячись кіно, читаючи книгу, слухаючи розповідь		
4	Після завершення роботи неодноразово перевіряєте якість її виконання, щоб позбавитись надокучливих сумнівів		
5	У дитинстві Ви були не менш відважні, ніж ваші ровесники		
6	Вам притаманні різкі зміни настрою: від веселого до пригніченого і навпаки		
7	Під час вечірок, ігор, свят Ви часто опиняєтесь у центрі уваги		
8	Бувають дні, коли Ви виявляєте таку безпричинну злість і дратівливість, що оточуючі намагаються уникати контактів з Вами		
9	Ви серйозна, відповідальна людина		
10	Ви здатні так захоплюватись ідеєю чи роботою, що все інше втрачає для Вас сенс		
11	Вас можна назвати винахідливою людиною		
12	Ви швидко забуваєте образи		
13	Ви м'якосердна, співчутлива людина		
14	Кинувши листа у поштову скриньку, Ви обов'язково пересвідчуєтесь, чи не застряг він в отворі		
15	У навчанні, роботі, спорті Ви завжди прагнете бути одним з кращих		
16	У дитинстві Ви боялись грози чи собак		
17	Ви прагнете в усьому і завжди дотримуватись порядку		
18	Ваш настрій надто залежний від оточуючих обставин і подій		
19	Ви впевнені, що більшість Ваших знайомих Вас любить		
20	У Вас часто виникає почуття сильного внутрішнього неспокою, відчуття можливої небезпеки, неприємності		
21	Ваш настрій зазвичай дещо пригнічений		
22	Переживаючи тяжке нервово потрясіння, Ви можете розридатися		
23	Вам важко сидіти на одному місці		
24	Неодмінно захищаєте свої інтереси, якщо до Вас ставляться		

	несправедливо		
25	За певних обставин Ви здатні скривдити домашню тварину чи птицю		
26	Вас дратує неохайно застелене ліжко, Ви намагаєтесь якнайшвидше це виправити		
27	В дитинстві Ви боялись залишатися вдома сам		
28	Ваш настрій часто безпричинно псується		
29	У своїй професійній діяльності чи навчанні Ви буваєте найкращим		
30	Існує багато обставин, що можуть Вас розгнівати		
31	Ви здатні бути пустотливо-веселим		
32	Вам відоме почуття безмежного щастя		
33	Ви здатні розвеселити своїх друзів, бути ведучим веселого шоу		
34	Ви висловлюєте людям свою думку про них відверто і недвозначно		
35	Ви не можете переносити вигляду крові		
36	Вам подобається робота, за яку відповідаєте тільки Ви		
37	Ви обов'язково заступаєтесь за скривджених людей		
38	Ви боїтесь темноти		
39	Вам подобається тривала копітка робота, що потребує точності		
40	Ви дуже комунікабельна особа		
41	У школі Ви охоче декламували вірші		
42	В дитинстві Ви втікали з дому		
43	Життя Вам часто видається тяжким		
44	Ви так тяжко переносите конфлікти, що іноді не можете після них примусити себе піти на роботу (навчання)		
45	Пережити невдачі Вам допомагає гумор		
46	Якщо Ви когось образили, то першим робите кроки до примирення		
47	Ви дуже любите тварин		
48	Ви схильні декілька разів перевіряти якість виконаної Вами роботи		
49	Вас переслідують погані передчуття про те, що з Вами чи Вашими близькими може статися щось страшне		
50	Ви вважаєте, що Ваш настрій надто мінливий		
51	Вам важко (незручно) виступати перед аудиторією		
52	Ви здатні вдарити людину, яка глибоко Вас образила		
53	Ви відчуваєте велику потребу у спілкуванні з іншими людьми		
54	Розчарування може викликати у Вас стан глибокого відчаю		
55	Вам подобається енергійна організаторська діяльність		
56	Якщо досягнення поставленої мети ускладнюється численними перешкодами, Ви проявляєте наполегливість		
57	Трагічний фільм може примусити Вас заплакати		
58	Часто Ви не можете заснути через проблеми минулого дня чи очікувані труднощі наступного		
59	У школі Ви іноді підказували своїм товаришам і давали їм списувати домашні завдання		
60	Вам потребуються неабиякі зусилля, щоб примусити себе пройти вночі через кладовище		
61	Ви ретельно стежите за тим, щоб кожна річ у Вашому домі знаходилась на своєму місці		
62	Буває, що хороший вечірній настрій вранці незрозумілим чином змінюється у Вас на тривалий похмурий		
63	Ви легко звикаєте до нових ситуацій		
64	Часом Ви страждаєте від головного болю		
65	Ви часто смієтесь		

66	Ви можете залишатися привітними навіть з тими людьми, яких не любите, не поважаєте і не цінуєте		
67	Вас можна назвати жвавою людиною		
68	Несправедливість викликає у Вас сильні переживання		
69	Ви настільки любите природу, що можете назвати її своїм другом		
70	Йдучи з дому або готуючись до сну, Ви обов'язково перевіряєте, чи не забули вимкнути світло і закрити двері		
71	Ви дуже боязка людина		
72	Ваш настрій змінюється при вживанні алкоголю		
73	Ви охоче брали участь у гуртках художньої самодіяльності		
74	Ви оцінюєте своє життя дещо песимістично		
75	У Вас часто з'являється бажання подорожувати		
76	Стан радості у Вас може раптово змінитися понурою пригніченістю		
77	Вам легко вдається підняти настрій підлеглим і колегам		
78	Ви довго не можете позбутися почуття образи		
79	Ви тривалий час переживаєте проблеми інших людей		
80	У шкільному віці Ви часто переписували цілі сторінки, якщо помічали в них якусь неохайність		
81	Зазвичай Ви ставитесь до людей з недовірою і обережністю		
82	Вам часто сняться страшні сни		
83	Іноді у Вас виникає страх за те, що Ви можете проти своєї волі кинутись під колеса автомашини, чи заподіяти собі якусь іншу шкоду		
84	Зазвичай Вам весело у веселій компанії		
85	Ви здатні припинити думати про складну проблему, що вимагає обов'язкового вирішення		
86	Прийом алкоголю може зробити Вас менш стриманим і більш розкутим		
87	Під час бесід Ви не любите багато говорити		
88	Якби вам довелося грати на сцені, то Ви змогли б так увійти в роль, щоб забути, хто Ви насправді		

Обробка та інтерпретація результатів

У відповідності з «ключем» до опитувальника опрацюйте отримані результати. Для цього підрахуйте кількість збігів ваших відповідей з ключем і помножьте на вказане для кожної шкали число. Застосування множника необхідне для того, щоб можна було порівнювати різні типи акцентуацій. При цьому максимальний показник по кожному типу акцентуацій дорівнює 24 балам.

КЛЮЧ

На підставі практичного застосування опитувальника вважають, що сума балів у діапазоні від 15 до 19 свідчить лише про тенденцію до того чи іншого типу акцентуації. І лише у випадку перевищення 19 балів риса є акцентованою.

Якщо жодна з ознак не входить в ці межі, можна розрахувати середній показник за всіма 10 шкалами і звернути увагу на ті якості, показник яких перевищує середнє значення.

Виділені 10 типів акцентованих особливостей розділені на дві групи: акцентуації характеру (демонстративний, педантичний, застрягаючий, збудливий) і акцентуації темпераменту (гіпертимний, дистимний, тривожно-боязкий, циклотимний, афективний, емотивний).

Тип акцентуації особистості	Відповіді	Множник	
		Так	Ні
1. Гіпертимний	Так	1, 11, 23, 33, 45, 55, 67, 77	×3
	Ні	немає	
2. Застрягаючий, ригідний	Так	2, 15, 24, 34, 37, 56, 68, 78, 81	×2
	Ні	12, 46, 59	
3. Емотивний, лабільний	Так	3, 13, 35, 47, 57, 69, 79	×3
	Ні	25	
4. Педантичний	Так	4, 14, 17, 26, 36, 39, 48, 58, 61, 70, 80, 83	×2
	Ні	немає	
5. Тривожно-боязкий	Так	16, 27, 38, 49, 60, 71, 82	×3
	Ні	5	
6. Демонстративний	Так	7, 19, 22, 29, 41, 44, 63, 66, 73, 85, 88	×2
	Ні	51	
7. Циклотимний	Так	6, 18, 28, 40, 50, 62, 72, 84	×3
	Ні	немає	
8. Збудливий	Так	8, 20, 30, 42, 52, 64, 74, 86	×3
	Ні	немає	
9. Дистимний (Дс)	Так	9, 21, 43, 75, 87	×3
	Ні	31, 53, 65	
10. Екзальтований	Так	10, 32, 54, 76	×6
	Ні	немає	

Характеристика основних типів акцентуацій

Тип акцентуації	Привабливі риси	Негативні риси	Ймовірно конфліктні ситуації	Найбільш сприятлива діяльність
1. Гіпертимний – гіпероптимізм	Оптимістичність, комунікабельність, енергійність, ініціативність, винахідливість, ерудованість, легке ставлення до життя, самостійність	Імпульсивність, легковажність, необдуманість вчинків, безвідповідальність, лінощі, відсутність самокритичності, схильність до позування, аморальних вчинків	Необхідність обдуманого аналізу і відповідальних рішень, робота з віддаленими перспективами, одноманітність, вимушена самотність, умови жорсткої дисципліни, монотонність	Необхідність оперативних рішень без їх глибокого опрацювання – трудова, організаційна, спортивна, театральна діяльність; служба збуту.
2. Дистимний –	Серйозність,	Песимізм,	Необхідність	Діяльність, що не

гіперпесимізм	висока моральність, добросовісність, справедливість, відданість у дружбі	пасивність, млявість, інертність, уповільненість мислення, замкнутість, сором'язливість	швидкого реагування на зміни обставин, відхилення від звичного образу життя	потребує широкого кола спілкування і швидкого реагування
3. Циклотимний – непередбачувані циклічні зміни настрою	У період піднесення ведуть себе як гіпертимні особи, а в період пригнічення – як дистимічні (надмірно гостро сприймають конфлікти, неприємності, проблеми, схильні до суїциду, маніакально-депресивного психозу)			Інтереси залежать від циклу настрою. Схильні до розчарування в професії, зміни місця роботи
4. Збудливий – імпульсивність поведінки	Енергійність, діловитість, ініціативність, добросовісність, охайність, любов до дітей і тварин, (якщо не проявляється гнів)	Підвищена драгівливість, нестриманість, похмурість, агресивність, послаблений контроль потягів, схильність до брутальності, конфліктності, невротичних зривів, деспотизму і жорстокості у сім'ї	Ситуації звинувачення, протидії, моральних і матеріальних збитків	Напружена розумова і фізична діяльність, самостійна робота
5. Застрягаючий – висока стійкість негативних станів	Цілеспрямованість, невтомність, вимогливість до себе, жага справедливості, принциповість, стійкість поглядів та інтересів	Хворобливе честолюбство, правдошукання, нетерплячість, незговірливість, підвищена схильність до роздратування, образливості, підозрливості	Несправедливе кривдження, вражене самолюбство, виникнення перешкод при досягненні честолюбних планів, ситуації ревнощів	Робота в умовах незалежності, індивідуальної відповідальності з гарантією неупередженої оцінки результатів
6. Педантичний – неприйняття відхилень від усталеного стилю життя	Добросовісність, охайність, пунктуальність, відповідальність, надійність, стабільність настрою	Формалізм, занудливість, нездатність прийняття остаточного рішення, злопам'ятність	Ситуації особистої відповідальності за важливу колективну справу, недооцінка заслуг, прояви неохайності, безвідповідальності чи недбалості з боку інших	Підходять професії, не пов'язані з великою відповідальністю, частою зміною обстановки і кола спілкування
7. Демонстративний – схильність до «само-демонстрації»	Наполегливість, цілеспрямованість, висока контактність, артистизм, неординарність, Схильність до лідерства, талант	Егоїзм, непродуманість вчинків, неправдивість («витіснення» небажаної інформації у підсвідомість),	Недооцінювання заслуг, обмеження прав та інтересів, витіснення з центру уваги, замкнуте коло спілкування, одноманітна	Робота, що супроводжується постійно змінними нетривалими контактами, визнанням, лідерством

	переконання	схильність до інтриг, байдикування, вихваляння, істерії	робота з віддаленими перспективами	
8. Тривожно-боязкий – готовність до страху, схильність до психастенії	Дружелюбність, самокритичність, відповідальність	Гіперболізована сором'язливість, полохливість, невпевненість, безініціативність, покірність	Ситуації загрози, страху, покарання, глузування, несправедливих звинувачень	Діяльність, не пов'язана з керівними повноваженнями, прийняттям відповідальних рішень
9. Емотивний – гіперчутливість	Альтруїзм, співчутливість, розвинуте почуття обов'язку, відповідальність, безконфліктність, стриманість, легка контактність	Надмірна чутливість і плаксивість, вразливість до неприємностей і зауважень, схильність до невротичної депресії, інфаркту, гіпертонії	Хвороба чи смерть близьких, прояви несправедливості, жорстокості, перебування в оточенні брутальних людей	Сфера мистецтв, медицина, виховання дітей, догляд за тваринами, рослинами
10. Екзальтований – емоційна лабільність (швидка зміна емоцій)	Альтруїзм, співчутливість, відданість у дружбі, артистизм, легкість у спілкуванні	Надмірна вразливість, схильність до непродуманих вчинків, відчаю, патетичності	Невдачі, відсутність визнання і підтримки, вимушена усамітненість, ситуації, що потребують критичного сприймання і вираженості вчинків	Сфера мистецтв, художні види спорту, філософські шукання, діяльність, що пов'язана з природою

Самооцінка вольових якостей

Інструкція

Оберіть правильну відповідь на кожне з поданих нижче запитань, підрахуйте загальну кількість балів. Проаналізуйте, наскільки отриманий результат збігається з вашою думкою про себе.

Опитувальник

№ з/п	Питання	Відповіді		
		Так	Інколи / не знаю	Ні
		2 бали	1 бал	0 балів
1	Чи в змозі ви завершити роботу, яка вам нецікава, хоча час і обставини дозволяють відволіктися, а потім знову повернутися до неї?			
2	Чи переборюєте ви без зусиль внутрішній опір, коли необхідно зробити щось неприємне для вас (наприклад, чергувати у вихідний день)?			
3	Коли потрапляєте у конфліктну ситуацію на роботі чи в побуті, чи в змозі ви опанувати себе настільки, щоб оцінити ситуацію максимально об'єктивно?			
4	Якщо вам прописано дієту, чи здатні ви перебороти всі кулінарні спокуси?			
5	Чи в змозі ви встати вранці раніше, ніж було заплановано звечора?			
6	Чи залишитесь ви на місці події, щоб дати свідчення?			
7	Чи швидко ви відповідаєте на листи?			
8	Якщо ви боїтеся польоту літаком або відвідання стоматологічного кабінету, то чи зможете без особливих труднощів перебороти це відчуття і в останній момент не змінити свій намір?			
9	Чи будете ви приймати дуже неприємні ліки, що їх вам настійно рекомендує лікар?			
10	Чи виконаєте ви дану зопалу обіцянку, навіть якщо це додасть вам чимало клопоту, іншими словами — чи є ви людиною слова?			
11	Чи без вагання вирушаєте ви в поїздку до незнайомого міста, якщо це необхідно?			
12	Чи суворо ви дотримуєтесь розпорядку дня: часу пробудження, вживання їжі, запланованих занять, прибирання та інших справ?			
13	Чи ставитесь ви несхвально до тих, хто вчасно не віддає позичені гроші?			
14	Найцікавіша передача не змусить вас відкласти виконання термінової та важливої роботи. Чи так це?			
15	Чи зможете ви припинити суперечку і замовкнути, хоч би якими образливими не здавалися вам слова «протилежної сторони»?			
Разом:				

Обробка та інтерпретація результатів

Підрахуйте отриману кількість балів та визначте свою силу волі, порівнявши отриманий показник з нормами поданими нижче.

0—12 балів — слабка сила волі.

Ви просто робите те, що легше й цікавіше, навіть якщо це вам і зашкодить. До обов'язків ставитесь недбало, що спричинює всілякі неприємності, які з вами трапляються. Будь-яке прохання, будь-який обов'язок сприймаєте майже як фізичний біль. Річ тут не лише у слабкій волі, а й в егоїзмі.

13—20 балів — середня сила волі.

Якщо наражаєтесь на перешкоди, починаєте діяти, щоб подолати їх. Але якщо побачите обхідний шлях, то відразу ж скористаетесь ним. Не перестараетесь, але й даного вами слова дотримаєтесь. Неприємну роботу постараетесь виконати, хоча й буркотітимете, з доброї волі зайві обов'язки на себе не візьмете. Це інколи негативно відбивається на ставленні до вас керівників, не з кращого боку характеризує вас і в очах колег.

21—30 балів — висока сила волі.

На вас можна покластися, вас не лякають ні нові доручення, ні далекі поїздки, ні справи, що їх бояться інші люди. Але часом ваша жорстка і непримиренна позиція з непринципових питань дошкуляє оточуючим. Найчастіше, це впертість. Вам бракує таких якостей, як: гнучкість, тактовність, вміння вибачати, доброта.

Дослідження домінуючого інстинкту

(за В. І. Гарбузовим)

Інструкція

З метою виявлення домінуючого інстинкту Вам пропонується перелік тверджень, що виражаються ставленням людини до певної життєвої проблеми. Ви повинні знаком «+» позначити ті з них, котрі найбільше Вас хвилюють.

№ з/п	Найменування твердження	Так	Ні
1.	Ви переконані, що здоров'я – найвища людська цінність і тому приділяєте достатньо часу й зусиль проблемі збереження свого здоров'я.		
2.	Вас найбільше хвилює здоров'я ваших дітей.		
3.	Вас найбільше хвилюють і засмучують прояви недобррозичливості людей у ставленні один до одного, відсутність у багатьох справжньої доброти.		
4.	Ви однозначно віддаєте перевагу дослідницькій, експериментальній, пошуковій роботі.		
5.	Ви завжди прагнете до лідерства, і для Вас кар'єра – природне самоствердження людини.		
6.	Вас обурюють усі форми пригнічення людини людиною, людини – державою.		
7.	Ви ні за яких обставин не станете терпіти зверхності у ставленні до себе.		
8.	Ви вважаєте, що людина не повинна пропускати ні миті радості і задоволення, оскільки життя одне й іншого не буде.		
9.	Вас найбільше хвилюють проблеми, пов'язані з благополуччям Вашої сім'ї.		
10.	Найбільше Ви цінуєте здатність відчувати стан іншої людини, розуміти її переживання.		
11.	Найбільше Ви мрієте про роботу в колективі захоплених і талановитих людей.		
12.	Ви віддаєте перевагу управлінській, організаційній роботі і Вам близьке твердження «Не заважайте діловим людям і тоді прийде достаток».		
13.	Якби Вам запропонували на вибір кар'єру, багатство, безпеку чи свободу, Ви без коливань вибрали б свободу.		
14.	Ви завжди на стороні тих, хто готовий поступитися благополуччям заради збереження своєї гідності і родинної честі.		
15.	Ви не схвалюєте ризику здоров'ям і благополуччям навіть заради найбільш привабливих цілей і пропозицій.		
16.	Найбільше Вас хвилює безпека Ваших дітей.		
17.	Найбільше у стосунках між людьми Ви цінуєте безкорисливість.		
18.	Ви чудово розумієте людей, готових залишити обжите місце і поїхати на нові землі, якщо там починається нова і цікава справа.		

19.	Вам більше до вподоби перспектива службового росту, ніж матеріальні стимули.		
20.	Ви вважаєте, що з усіх прав людини найважливішими є – свобода слова, пересування, віросповідання.		
21.	Вам подобаються люди, які ведуть самовіддану боротьбу проти усіх форм приниження людини людиною, людини – державою і котрі мають право говорити: «У нашому роду не було негідників».		
22.	Ви вважаєте, що найбільша безглуздість на світі – із запізненням звертатись до лікаря і тим самим запускати хворобу.		
23.	Найбільше Вас хвилює і тривожить майбутнє Ваших дітей.		
24.	Ви тяжче переживаєте біди і нещастя свого народу, ніж свої власні.		
25.	Вас дратує інертність і протидія наділених владою бездарних людей усьому новому, прогресивному, талановитому, творчому.		
26.	Ви готові до жорсткої боротьби з конкурентами в головній для Вас справі.		
27.	Найбільше Вас цікавить незалежність від будь-кого і будь-чого.		
28.	Ви найбільше нетерпимі до всіх форм обмеження свого «Я», і Ваше кредо – «Честь понад усе».		
29.	Ви абсолютно згодні з філософом, який стверджував, що «все навколо має сенс, поки є Я».		
30.	Найкраще Ви почуваетесь у колі своєї сім'ї. Вона Ваша утіха, і Ваше кредо: «Мій дім – моя фортеця».		
31.	Найбільше Вас засмучує і тривожить відсутність турботи про слабких, хворих, інвалідів і людей похилого віку.		
32.	Вас захоплюють люди, здатні поступитися благополуччям, здоров'ям заради реалізації своїх творчих прагнень.		
33.	Ви цінуєте ділових людей, результат, сильну руку в управлінні.		
34.	Ви не терпите обмежень у своїй діяльності, своєму житті, у своїй свободі.		
35.	За будь-яких обставин і перед лицем будь-якої загрози слід діяти у згоді з кредо «Краще вмерти стоячи, ніж жити на колінах».		

Обробка та інтерпретація результатів

Відповідь «Так» оцінюється в 1 бал, «Ні» - 0 балів.

Користуючись таблицею «Обробка результатів», визначте кількість балів, набраних кожним з наведених нижче типів:

I – егофільний тип (самозбереження);

II – генофільний тип (продовження роду);

III – альтруїстичний тип;

IV – дослідницький тип;

V – домінантний тип;

VI – лібертофільний тип (інстинкт свободи);

VII – дигнітофільний тип (захист честі й гідності).

Найбільша сума балів вкаже на домінуючий інстинкт.

Обробка результатів

Типи інстинктів	I	II	III	IV	V	VI	VII
Номери тверджень	1	2	3	4	5	6	7
	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21
	22	23	24	25	26	27	28
	29	30	31	32	33	34	35

Використовуючи таблицю «Інтерпретація результатів», охарактеризуйте виявлений Вами домінуючий тип інстинкту.

Висновки запишіть до зошита.

Інтерпретація результатів

№ п/п	Типи інстинктів	Характеристика
I	Егофільний (самозбереження)	<i>У дитинстві:</i> мають схильність до підвищеної обережності; страх залишитись без батьків; страх темноти, висоти, води, болю, лікарів. <i>У дорослому віці:</i> виявляють егоцентричність, недовірливість, консерватизм, заперечення ризику, за несприятливих обставин – схильність до нав'язливих страхів, фобій та істеричних реакцій; загострена тривога за власне здоров'я, готовність поступитися соціальними привілеями заради власної безпеки. <i>Життєве кредо</i> «Безпека і здоров'я – понад усе!»
II	Генофільний (продовження роду)	<i>У дитинстві</i> інтереси фіксуються на сім'ї: почуття спокою і вдоволеності життям настає тільки у присутності батьків, коли вся родина у зборі, коли усі здорові і в доброму гуморі. Розлади у сім'ї, непорозуміння між членами родини, інші сімейні проблеми викликають депресивні невротичні реакції, часто з енурезом. <i>У дорослому віці:</i> велика увага до інтересів сім'ї, гіперболізована любов до своїх дітей, особлива турбота про їх здоров'я, сильна тривога за їх майбутнє, схильність заперечувати власне «Я» на користь «Ми» (сім'ї). <i>Життєве кредо:</i> «Мій дім – моя фортеця».
III	Альтруїстичний	<i>У будь-якому віці</i> наділені добротою, миролюбністю, здатністю співчувати і розуміти людей (емпатія), безкорисливістю, прагненням піклуватися про слабких і хворих. Не можуть почуватися зручно, спокійно і затишно, якщо поруч хоч комусь погано. Вважаються хранителями доброти, миру, життя. <i>Життєве кредо:</i> «Добро врятує світ».

IV	Дослідницький	<p><i>У дитинстві:</i> допитливі, наполегливі, схильні до творчості.</p> <p><i>У дорослому віці:</i> схильні до новаторства в науці і мистецтві, ризику, самопожертви й самовідданості у творчій роботі; здатні відмовитися від комфорту і зручностей заради нової справи; люблять подорожувати; винахідливі.</p> <p><i>Життєве кредо:</i> «Творчість і прогрес – понад усе!».</p>
V	Домінантний	<p><i>У дитинстві:</i> виявляють прагнення до лідерства, вміння організувати гру, поставити мету, проявити наполегливість і витривалість.</p> <p><i>У дорослому віці:</i> виявляють схильність до лідерства, влади й розумного ризику; здатні організовувати людей і вести їх за собою; цілеспрямовані, рішучі й вольові; заради справи й колективу можуть пожертвувати інтересами однієї людини.</p> <p><i>Життєве кредо:</i> «Порядок і справа – понад усе!».</p>
VI	Лібертофільний (інстинкт свободи)	<p><i>У дитинстві:</i> протестують проти сповивання, обмеження рухів і вияву самостійності.</p> <p><i>У дорослому віці:</i> виявляють схильність до бунтарства, незалежності, реформаторства, революційних перетворень, заперечення буденності й цензури; захисту власного «Я» від будь-якого тиску. Вважаються хранителями інтересів і свободи кожного, захисниками індивідуальності, особами, здатними протистояти впливам „домінантного типу”.</p> <p><i>Життєве кредо:</i> «Свобода – понад усе!».</p>
VII	Дигнітофільний (збереження гідності)	<p><i>У дитинстві:</i> здатні тонко відчувати іронію й глузування.</p> <p><i>В дорослому віці:</i> нетерпимі до будь-яких форм приниження й обмеження прав людини; готові поступитися благополуччям, соціальним статусом і безпекою в ім'я збереження власної гідності; безкомпромісні і пряmolінійні у стосунках з лідерами. Любов до сім'ї виявляється у формі захисту родинної честі.</p> <p><i>Життєве кредо:</i> «Честь понад усе!».</p>

Додаток Г

Приклади кейсів

Додаток Г.1

Кейс «Новий старт»

«Обладнання швейного виробництва», «Матеріалознавство»,
«Основи галузевої економіки та підприємництва»

Мета: навчитися застосовувати професійні знання у реальних життєвих ситуаціях, аргументувати власну точку зору, розвивати здатність керувати власним життям і кар'єрою.

Максим Гладченко завжди мріяв про власну справу. Він покинув роботу у виконавчій службі Чернігова і почав займатися продажем дитячого одягу з прилавків у рідному місті.

«Усе почала моя мама. Вона працювала на м'ясокомбінаті, а після того, як її скоротили, у 2003 році вона відкрила ФОП і стала продавати товари з Одеси, бо не хотіла сидіти вдома. Одяг та взуття купували на «7-му кілометрі» в Одесі, а продавали в Чернігові. Згодом постало питання: навіщо платити за логістику, якщо прості речі можна шити в рідному місті» – згадує підприємець з посмішкою. Так у 2013 році з'явилося швейне виробництво. "У мене тоді єдиним капіталом був автомобіль, я продав його за \$16,5 тисяч. Собі залишив \$500, а все інше ми вклали у виробництво – купили три швейні машинки, розкрійне обладнання і на \$10 тисяч тканини», – розповідає Максим. Відразу стало зрозуміло, що одній мамі не вдасться поєднати і виробництво, і продаж, тому перед сином постало питання: продовжувати юридичну кар'єру або піти у сімейний бізнес. Він обрав друге.

Розквіт бізнесу

Розвитку справи дуже посприяла мамина сестра, яка проживає в Харківській області і мала маленьке швейне виробництво. За словами Максима, вже у 2016 році його сім'ї належало сім торгових точок у місті. Підприємство шило дитячий одяг, а також одяг на замовлення. Тканину купували в Одесі та Горішніх Плавнях. Спочатку на підприємстві працювала одна швачка, а реалізацію продукції здійснювали через ринок в Чернігові.

«У 2013-2014 рр. ринкова торгівля інтенсивно розвивалася, ми мали власні торгові точки і моя мама сама працювала там продавцем разом з реалізаторами. Методом спроб і помилок ми зрозуміли, що дитячі речі продаються швидко і у великій кількості, тому ми шили переважно одяг для немовлят», – зазначає підприємець. Для цього потрібно було отримати сертифікат від санепідемстанції щодо безпечності виробленої продукції для дітей. Їхати по сертифікат довелося в Київ, у Чернігові його просто не видавали.

Питання:

1. Скільки потрібно робітників і за якими спеціалізаціями, щоб організувати виготовлення дитячого одягу?

Кількість робітників швейного цеху буде залежати від бажаної потужності даного підприємства, тобто від кількості одиниць виробів, які будуть виготовлятися за день. У будь-якому разі, має бути 2-3 робітників, серед яких повинен бути закрійник (1 особа) та швачки (1-2 особи). Для організації швейного підприємства повинні бути відповідальні за закупівлю сировини, збут та реалізацію продукції, спілкування з клієнтами та просування у соціальних мережах. В умовах малого підприємства найчастіше це виконує одна особа – керівник.

2. Які матеріали застосовуються для виготовлення дитячого одягу та одягу для немовлят?

Для виготовлення дитячого одягу потрібно застосовувати натуральні бавовняні тканини та трикотажні полотна, бажано, щоб вони мали сертифікат якості.

3. Яке обладнання потрібно для виготовлення дитячого одягу?

Для виготовлення трикотажного дитячого одягу необхідно мати шивно-обметувальну та плоскошовну швейні машини, машини-автомати для обметування петель та пришивання гудзиків, хоча іноді гудзики можуть пришивати вручну, обладнання для встановки ґудзиків, прямострочну машину човникового стібка, обладнання для ВТО виробу, прес для перенесення трансферу, оскільки дитячий одяг часто прикрашають.

Попит на продукцію підприємства у ті часи був високим: тоді до Чернігова приїжджали білоруси, для яких українська продукція була дешевшою.

«У нашому місті є торгова база, яка спеціально створювалася для білорусів. Там було нереально знайти місце, але через знайомого мені вдалося домовитися про оренду. Це була дуже значна інвестиція для нас. У 2015-2016 роках ми орендували павільйон 2 × 3 метри за п'ять тисяч гривень. Тоді це були дуже значні гроші – за них можна було зняти магазин в центрі міста. Ми вклалися в ремонт і непогано працювали в тому приміщенні», – розповідає власник.

Але в якийсь момент усе змінилося: білорусів поменшало, а торгові точки на ринках стали збитковими. У 2018 році із семи точок продажу товарів прибуток приносили лише дві.

Зараз у підприємця залишилася одна торговельна точка, яка за сумісництвом виконує функцію складу.

Ставка на спорт

Із 2017 року Максим сумлінно займався спортом, отримав дорослий розряд з важкої атлетики і є спортивним суддею національної категорії. «Я завжди мріяв займатися спортом у власній екіпіровці», – згадує підприємець. Саме тому він вирішив у подальшому зосередити увагу саме на спортивному одязі та екіпіровці.

У 2019 році до бізнесу приєдналася його дружина Наталя. «Ми з дружиною вирішили вкласти все, що у нас було, у виробництво: купили нове обладнання, модернізували цех, змінили помешкання на більше і

комфортніше для виконання замовлень. Власної реалізації у нас практично немає і зараз ми є фактично лише виробництвом», – зазначає Максим.

Свою мрію щодо власного спортивного одягу та екіпіровки підприємець не покидає. «В Україні немає жодного бренду щодо екіпіровки, який би одягнув національну збірну. У нас є локальні виробництва, які реалізують спортивний одяг через соцмережі та інтернет, але екіпіровки національного рівня нема», – пояснює він. Зайняти цю нішу і планує Максим Гладченко. Для початку потрібно придбати обладнання вартістю в понад 500 тисяч грн і зробити першу колекцію. Дружина Максима вже вчиться на модельєра-конструктора.

«До наступної весни хочемо презентувати торгову марку «Sensory». Ми будемо випускати спортивну екіпіровку і одяг на кожен день», – пояснює власник. При цьому закрити напрям контрактного виробництва підприємець не збирається. Замовлення партнерів дають змогу забезпечувати роботою 10 людей на підприємстві.

Вплив коронакризи

Через коронакризу реалізація планів може затягнутися. У карантин підприємство змушене було скорочувати персонал, звільнили чотирьох із шести швачок, оскільки постійні клієнти скоротили свої замовлення на 70%.

«Коли пішли клієнти, у нас була паніка. Ми скоротили людей, чесно сказали працівницям, що у нас немає коштів платити їм зарплатню. Коли всі почали шити маски, це нас трохи підтримало, але не всіх людей нам вдалося повернути», – зазначає власник.

Наразі підприємство намагається залучити нових замовників, щоб наростити виробництво та повернути докризові показники. Через падіння попиту потужності завантажені на 30%.

Запитання:

1. Як можна розширити асортимент швейних виробів, маючи обладнання для пошиття спортивного одягу?

Обираючи асортимент виробів для розширення, потрібно враховувати специфіку обладнання. У даному раз, застосовуються красобметувальні та зшивно-обметувальні, плоскошовні та розпошивальні швейні машини, які призначені для виготовлення виробів із трикотажних полотен. Тому асортимент виробів може бути таким: трикотажні кофти, футболки, сукні та штани, трикотажна нижня білизна. Також можна виготовляти простий корпоративний одяг – жилети, футболки, кофти, фірмові торбинки.

2. Які додаткові послуги може запропонувати швейне підприємство, щоб збільшити клієнтську базу та прибуток?

Підприємство може додатково займатися вишивкою на одязі (повинна бути вишивальна машина), нанесення трансферу (прес для трансферу), виконання ремонту одягу, виготовлення одягу за індивідуальним замовленням.

Його підприємство шиє одяг для дорослих та дітей на замовлення, спортивні костюми, шорти, футболки, активно починає працювати з пошиттям трикотажної нижньої білизни.

«Наші основні клієнти – невеликі компанії. Є дівчатка з Києва, які захотіли запустити лінійку одягу для мам немовлят. Ми також шили світшоти, худі, трикотажні сукні. Хтось просто замовляє у нас одяг, наносить принт і продає під власним брендом. Ми виготовляємо також трикотажні жіночі і чоловічі труси, а під час карантину переключилися на маски», – розповідає Максим.

Зараз його компанія працює над створенням власного бренду і сайту, шукає фінансові можливості для купівлі обладнання. Під час кризи підприємцю не вдалося домовитися про зниження орендної ставки, але він не втрачає оптимізму: «Я сподіваюся, що ми зможемо повернутися до докризових показників вже цього року. Але наша ціль – це створення нового і якісного продукту».

Запитання:

1. Де і як отримати фінансову підтримку під час пандемії?

Інформація:

Офіс розвитку МСП (малих та середніх підприємств) запустив державний інформаційний портал для підприємців. Там можна знайти інформацію, призначену для малого і середнього бізнесу в умовах пандемії коронавірусу: https://sme.gov.ua/support_programs/initsiatyva-yebrr-korysni-nou-hau-pid-chas-kryzy-pryznachena-dlya-malogo-biznesu-v-umovah-pandemiyi-koronavirusu/.

Існує Державна програма «Доступні кредити 5-7-9%» - кредит на оборотний капітал: https://sme.gov.ua/support_programs/derzhavna-programa-dostupni-kredyty-5-7-9-kredyt-na-oborotnyj-kapital/

Є можливість створення кластеру з європейськими партнерами – Грантовий конкурс в рамках Програми ЄС COSME «Strand A: Clusters Go International – All Sectors» CLUSINT-01-2020.

Існує Центр підтримки бізнесу EU4Business, що є ініціативою ЄС, яка допомагає малим та середнім підприємствам у шести країнах регіону Східного партнерства, включно з Україною, ефективно розвиває потенціал та стимулює економічне зростання: <https://eu4business.eu/>

Кейс «Створення підприємства по пошиттю одягу на замовлення»
«Основи галузевої економіки та підприємництва»

Мета: навчитися застосовувати професійні знання у реальних життєвих ситуаціях, аргументувати власну точку зору, розвивати здатність керувати власним життям і кар'єрою.

Ірина і Тамара вирішили зайнятися пошиттям одягу на замовлення. Шили у квартирі Ірини на власних швейних машинах. Їхній бізнес почав стрімко розвиватися і приносити доходи. Виникла можливість розширення масштабів діяльності подруг. Проблема полягала в необхідності оренди приміщення, придатного для пошиття одягу в значних обсягах. Крім того, подруги вирішили офіційно зареєструвати свою підприємницьку діяльність, щоб уникнути неприємностей з податковою інспекцією. З метою залучення фінансових коштів Ірина з Тамарою запропонували двом своїм однокурсницям зайнятися спільним бізнесом. Гроші в бізнес вклала кожна в міру своїх можливостей (на пайовій основі). З метою зниження податкових відрахувань вирішили зареєструвати Ірину як суб'єкта підприємницької діяльності – фізичну особу. Обрали спрощену систему оподаткування. Орендували приміщення. Працювали на довіреній основі. Декілька місяців бізнес здійснювався успішно – все вкладене окупилося і почав надходити пристойний прибуток. Проте незабаром значно зросла орендна плата, що автоматично призвело до підвищення цін на швейну продукцію. Постійні замовники не були готові до такого підвищення і відмовлялися купувати продукцію за новою ціною. Довелося подумати про нове приміщення. Для цього потрібні були накопичені гроші. Порахувавши активи, Ірина з Тамарою побачили, що наявна сума не відповідає передбачуваній. У процесі «місцевого розслідування» Ірина з Тамарою здогадалися, куди поділися гроші. Їхні однокурсниці виконували замовлення, гроші за які не надходили в загальну скарбничку. Довести щось не було можливим, оскільки офіційної звітності не велось. Винна сторона свою провину не визнала. «Старі подруги» не захотіли шукати нове приміщення, запропонували забрати свої частини і ліквідувати підприємство (паї були офіційно зареєстровані). Ірину з Тамарою це не влаштовує: на свою частини грошей вони не можуть відкрити новий бізнес, кредит не окупиться.

Запитання:

1. Що не врахували подруги при реєстрації підприємницької діяльності?
2. Чи можна знайти вихід із цієї ситуації? Запропонуйте способи розв'язання проблеми, що створилася.

Кейс «Гідна оплата праці та безпечні умови праці» «Основи трудового законодавства»

Мета: навчитися застосовувати професійні знання у реальних життєвих ситуаціях, аргументувати власну точку зору, розвивати здатність керувати власним життям і кар'єрою.

У даній статті ми будемо орієнтуватися на проєкт Оксани Дугчак та Анни Аксютювич, які детально дослідили умови та оплату праці в українській експортно-швейній індустрії на підприємствах, що включені до глобальних ланцюгів постачання (принцип організації виробництва брендового одягу переважно західними брендами, коли вони напряму або через посередників розміщують замовлення на фабриках, які здебільшого їм не належать. При цьому фабрики отримують всі необхідні матеріали та лекала, а їхні працівниці виробляють готову продукцію. Готовий одяг повертають брендам, які направляють його у свої магазини).

Умови та оплата праці у глобальних ланцюгах постачання західних брендів та рітейлерів перебувають у фокусі уваги вже не перше десятиліття. Цьому сприяють численні скандали, пов'язані з використанням дитячої праці, репресіями проти профспілок та самоорганізації, неналежними умовами, нещасними випадками та трагедіями на виробництві. Однак чи не найбільшими системними проблемами виробництва брендового одягу є низька оплата, неналежні умови та тривала понаднормова праця, які унеможливають гідний рівень життя для працівниць та їхніх сімей, призводять до матеріальної бідності та постійного браку часу.

Яким законодавством передбачені безпечні умови робочого місця?

Право на працю, згідно з положеннями статті 43 Конституції України, включає також право на належні, безпечні та здорові умови праці, відпочинок, що проголошено у ст. 22, 24 Загальної декларації прав людини та витікає з вимог ст. 7 Міжнародного пакту про економічні, соціальні і культурні права.

Відповідно до ст. 7 Закону України «Про охорону праці» працівники, зайняті на роботах з важкими та шкідливими умовами праці, безоплатно забезпечуються лікувально-профілактичним харчуванням, молоком або рівноцінними харчовими продуктами, газованою солоною водою, мають право на оплачувані перерви санітарно-оздоровчого призначення, скорочення тривалості робочого часу, додаткову оплачувану відпустку, пільгову пенсію, оплату праці у підвищеному розмірі та інші пільги і компенсації, що надаються в порядку, визначеному законодавством.

Згідно законодавства усе це має бути підтверджено або скасовано результатами атестації робочих місць за умовами праці.

Основна мета атестації полягає у регулюванні відносин між роботодавцем та працівниками в галузі реалізації прав на здорові й безпечні умови праці, пільгове пенсійне забезпечення, пільги та компенсації за роботу в несприятливих умовах. Атестація проводиться на підприємствах і організаціях незалежно від форм власності й господарювання, де технологічний процес, використовуване обладнання, сировина та матеріали є потенційними джерелами шкідливих і небезпечних виробничих факторів, що можуть несприятливо впливати на стан здоров'я працюючих, а також на їхніх нащадків як тепер, так і в майбутньому.

Атестація має важливе значення, не лише для визначення та підтвердження права працівників на пільги і компенсації за роботу у несприятливих умовах, а й тому, що її проведення дає змогу своєчасно виявити шкідливі і небезпечні фактори виробничого середовища, трудового процесу і встановити причини їх виникнення на робочому місці; провести комплексну оцінку факторів виробничого середовища і характеру праці на відповідність їх характеристик стандартам безпеки праці, будівельним та санітарним нормам і правилам; встановити характер та ступінь шкідливості й небезпечності праці за гігієнічною класифікацією; визначити пріоритетні напрями модернізації обладнання та технологічних процесів, виходячи із специфіки умов праці на підприємстві; розробити заходи щодо поліпшення умов праці та оздоровлення працюючих.

На жаль, такі атестації – не те що рідкість, а, скоріше, виключення взагалі як явище в глобальних ланцюгах постачання. Саме тому українські швейні фабрики (як власне і по всьому світу), котрі шують одяг для світових брендів, часто називають “потогінками” з нелюдськими умовами праці. Тісні приміщення, ненормовані робочі графіки, відсутність адекватних перерв та відпочинку – це все, що стоїть за красивим одягом, який ми бачимо у вітринах торгових центрів. Чому працівниці терплять це все? На жаль, у багатьох життєві обставини, сімейний стан, матеріальне становище та відсутність будь-яких інших альтернатив зайнятості змушують погоджуватися на єдиний можливий варіант роботи, котрий дає змогу отримати хоч якісь кошти для проживання. І саме тут час вести мову про мінімальну гідну заробітну платню.

Які принципи мінімальної гідної зарплатні?

Важливо розуміти, що існує різниця між мінімальною зарплатою і мінімальною гідною зарплатою. Перша зазвичай визначається в процесі тристоронніх переговорів між представниками влади, бізнесу і профспілками; вона базується, серед іншого, на макроекономічних показниках. Проблема мінімальної зарплатні у тому, що її величина є політичним рішенням та залежить від впливу кожного з учасників тристоронніх переговорів на прийняття рішення. У країнах зі слабкими або недієвими профспілками мінімальна зарплатня може бути недостатньою для задоволення базових потреб навіть окремо взятих працівниць, не кажучи вже про їхні сім'ї. На противагу цьому, мінімальна гідна зарплатня базується на фундаментальних правах людини і визначається об'єктивним обчисленням зарплати, необхідної для дотримання пункту 3 Статті 23 Загальної декларації прав людини. («Кожний працюючий має право на справедливу і задовільну винагороду, яка забезпечує гідне життя людини та її сім'ї і в разі необхідності доповнюється іншими засобами соціального забезпечення»).

Згідно з підходом міжнародної «Кампанії за чистий одяг», мінімальна гідна зарплатня працівниць фабрик, які виробляють продукцію для західних брендів, має виплачуватися за рахунок брендів та ритейлерів як «основних» роботодавців. Глобальні ланцюги постачання працюють таким чином, що саме купівельні практики брендів та ритейлерів визначають ціну, яку місцеві фабрики отримують за замовлення, а, отже, – визначають оплату праці на цих фабриках. У результаті, лише вони можуть суттєво збільшити оплату праці на фабриках, якщо будуть краще оплачувати замовлення та контролюватимуть, що додаткові кошти ідуть саме працівницям. Відповідальність транснаціональних корпорацій за дотримання прав людини у їхньому ланцюгу постачання прописана, зокрема в коментарі до Пункту 13 «Керівних принципів ООН щодо бізнесу та прав людини» (UN Guiding Principles on Business and Human Rights).

Мінімальна гідна оплата праці повинна мати регіональний характер, тобто охоплювати кілька країн, котрі виробляють брендовий одяг у певній частині світу. Адже лише таким чином можна запобігти масовій «втечі» замовників у країни з дешевою робочою силою.

Згідно з підходом «Кампанії за чистий одяг», мінімальна гідна зарплатня має бути базовою оплатою праці, яка:

- виплачується за роботу протягом стандартних годин праці, встановлених законодавством – без понаднормових, до виплати премій, після відрахування податків;
- є універсальним правом людини, а тому має виплачуватися всім працівникам, незалежно від форми працевлаштування та кваліфікації;
- має виплачуватися грошима, а не товарами, ваучерами чи іншими негрошовими формами. Іншими словами, це базова зарплатня, яку всі працівники отримують грошима за 40-годинний робочий тиждень.

Мінімальна гідна зарплатня має бути достатньою для задоволення базових потреб людини. «Кампанія за чистий одяг», «Азійська базова зарплатня» (Asian Floor Wage), «Фундація за мінімальну гідну зарплатню» (Living Wage Foundation), «Коаліція дії за мінімальну гідну зарплатню» (Living Wage Action Coalition) та інші організації, які працюють саме у глобальних ланцюгах постачання західних брендів та рітейлерів, визначають такі базові потреби: харчування; житло (у тому числі оренда, виплата відсотків по кредиту, комунальні послуги); доступ до медицини; доступ до освіти (у тому числі доступ до Інтернету, культурно-пізнавальних та культурно-розважальних заходів); доступ до громадського транспорту; одяг; заощадження (додатково 10%).

Мінімальна гідна оплата праці обраховується незалежно від економічних розрахунків роботодавця – її обрахунок базується виключно на потребах.

Як розраховується мінімальна гідна ЗП в Україні?

Методологія дослідження та обрахунку мінімальної гідної зарплатні «Кампанії за чистий одяг» базується на дослідженні вартості споживчого кошика та використовується у багатьох країнах, де виробляється брендовий одяг. Згідно з нею, дослідження проводиться у кілька етапів.

Спершу розробляється таблиця, що включає широкий набір місцевих продуктів харчування, які типово споживаються у конкретній країні. Далі таблицю мають заповнити 10 працівниць із сільської місцевості та 10 – з міської, які виробляють одяг для західних брендів. На основі цих даних вираховується середня ціна кожного продукту харчування.

Наступним кроком розробляється типовий продуктовий кошик на один день для однієї людини: він має забезпечувати 3 000 кілокалорій та відповідати рекомендаціям збалансованого харчування Всесвітньої організації охорони здоров'я.

Для того, щоб оцінити вартість загального споживчого кошика для однієї людини, який включає також інші витрати, використовуються статистичні дані про те, яка частка витрат сім'ї у цій країні йде на продукти харчування. Маючи підраховану вартість місячного продуктового кошика для однієї людини та частку витрат домогосподарств на харчування, можна вирахувати загальні місячні витрати.

Далі, враховуючи сімейний принцип мінімальної гідної зарплатні, місячна вартість споживчого кошика на одну людину множиться на три споживчі одиниці. За методологією «Кампанії за чистий одяг», доросла людина відповідає одній споживчій одиниці, а дитина – половині споживчої одиниці. Отриманої мінімальної гідної зарплатні достатньо для покриття потреб сім'ї, яка складається із трьох споживчих одиниць, наприклад: двох дорослих і двох дітей, однієї дорослої і чотирьох дітей або ж трьох дорослих.

Помноживши загальні необхідні місячні витрати однієї людини на три споживчі одиниці, можна вирахувати, що мінімальна гідна зарплатня у серпні 2018 р. становила 14 895 грн після відрахування податків або ж 18 503 грн до відрахування податків. З урахуванням інфляції та індексу споживчих цін, у грудні 2018 р. мінімальна гідна зарплатня становила 15 777 грн після відрахування податків або ж 19 599 грн до відрахування податків. При цьому для задоволення базових потреб однієї людини/споживчої одиниці у грудні 2018 р. необхідно 5 259 грн.

Як отримана величина мінімальної гідної зарплатні співвідноситься з українськими соціальними стандартами та реаліями ринку праці? Перш за все, у грудні 2018 р.

законодавчий прожитковий мінімум на працездатну людину становив 1921 грн. Іншими словами, він відповідав 12% мінімальної гідної зарплатні, або ж 37% необхідних місячних витрат на одну людину/споживчу одиницю. Станом на грудень 2018 р. законодавча мінімальна зарплатня (після відрахування податків) становила 2 997 грн. Тобто вона відповідала 19% мінімальної гідної зарплатні, і лише на 57% покривала необхідні місячні витрати на одну людину/споживчу одиницю. Водночас Міністерство соціальної політики вираховує власний – так званий «фактичний»² – прожитковий мінімум. У грудні 2018 р., за підрахунками Міністерства, він становив 3 501 грн для працездатної людини (без урахування сум обов'язкових платежів). Тож цей «фактичний» прожитковий мінімум був суттєво вищий за законодавчий прожитковий мінімум і навіть на 14% перевищував законодавчу мінімальну зарплатню. Іншими словами, Міністерство, а отже влада загалом, прямо визнають, що законодавчої мінімальної зарплатні недостатньо для життя навіть однієї людини. Водночас «фактичний» прожитковий мінімум становить тільки 22% мінімальної гідної зарплатні й лише на 67% покриває необхідні місячні витрати на одну людину/споживчу одиницю.

Зарплата у працівниць, котрі створюють прибутки для відомих західних брендів, така низька, що не покриває значну частину базових потреб. Це змушує їх погоджуватися на довгі понаднормові години праці, працювати на присадибному господарстві, займатися підробітками. Усі ці стратегії виживання зменшують кількість часу на відпочинок, сон, спілкування, залученість у соціальне життя. Окрім низької якості життя та хронічної нестачі часу, низька оплата праці призводить до фінансової нестабільності та залежності – від рідних, знайомих, державної підтримки, роботодавця, банків.

Для того, щоб ситуація змінилася, бренди мають припинити порушувати право людини на мінімальну гідну зарплатню. Це питання як до місцевої влади так і до західних брендів, які прямо відповідальні за брак грошей і часу в українських працівниць, за їхню соціальну ізоляцію і низьку якість життя. Лише спільними зусиллями регіональної влади та компаній, які мають ставати соціально-відповідальними, можна вирішити цю проблему та дотримуватися простих, але вкрай важливих принципів та прав людини та безпечні умови праці та гідну зарплатню.

Кейс «Як виконати договір, щоб заробити» «Основи трудового законодавства»

Мета: навчитися застосовувати професійні знання у реальних життєвих ситуаціях, аргументувати власну точку зору, розвивати здатність керувати власним життям і кар'єрою.

Історія одного постачальника.

Власник невеликого швейного бізнесу переїхав на торгах з пошиття парадної форми для військових ліцеїстів. За умовами тендерної документації, для виконання договору він мав зняти персональні мірки. Коли його працівники приїхали в ліцей, усіх курсантів не було на місці.

Підприємець виготовив першу партію товару, але документально не зафіксував його передачу. У цій історії документальне підтвердження – взагалі слабе місце.

Стосунки замовника і постачальника настільки загострилися, що все йшло до розірвання договору.

Необхідно вивчити проблему і побачили, що ситуацію розхитують з різних сторін, а саме:

ліцеїсти – воліють дотримуватись модних тенденцій. Висувають свої вимоги щодо вигляду форми;

замовник – його представляють різні працівники ліцею. Кожен має свій погляд на те, як в ідеалі має виглядати добре виконане замовлення. У результаті – цілковитий хаос;

постачальник – виконував кожну забаганку зі сторони замовника, поки ситуація не дійшла до абсурду. При цьому немає жодного підтверджувального документа: про партії товарів, які вже передав замовнику; про затягування виконання договору зі сторони замовника; про додаткові вимоги замовника, які не прописані жодним договором тощо.

Основна загроза для постачальника – це збиток. Адже, за умовами договору, замовник оплачує роботу після її виконання. При цьому ніхто не враховує, скільки власних коштів уже вклав підприємець у замовлення.

Форма для ліцеїстів – специфічний товар. Його не продасиш на ринку. Для невеликого швейного виробництва збитки таких масштабів можуть стати критичними.

Що робити, аби ніколи не потрапити у подібну ситуацію?

1. Уважно читайте договір і додатки до нього. Це – основа основ. Ви маєте добре розуміти, на яких умовах працюєте із замовником; яке технічне завдання виконуєте; де починається і закінчується ваша відповідальність.

Чому це важливо: це убезпечить вас від неприємних сюрпризів і серйозних промахів. Договір – це «дорожня карта», за якою працює ваш бізнес.

2. Чекайте на офіційний запит. Замовник має надати запит на партію товару (чи – весь товар), який він хоче замовити. Мінімум – це має бути

лист з електронної адреси, зазначеної в договорі. У запиті має бути чітко зазначено: коли, скільки, який товар і куди має бути доставлений.

Чому це важливо: це убезпечить вас від збитків або зайвих витрат. Наприклад, замовник телефоном попросив одну кількість товару, а на місці передумав. А постачальник уже вклав гроші у виготовлення партії товару.

3. Фіксуйте передачу товару. Прийом товару має бути задокументований видатковою накладною і товарно-транспортною накладною.

Чому це важливо: якщо у вас не буде на руках документа, який засвідчує, скільки товару ви відвантажили, то як ви доведете, яку суму вам мають за нього заплатити?

4. Акт-претензія. Якщо замовник прийняв не всю партію товару (або у партії товару чогось не вистачає), має бути складений спеціальний акт. Якщо, згідно із договором, замовник мав надати певні дані для виконання договору і не надав їх, це також має бути задокументовано.

Чому це важливо: якщо замовник вирішить розірвати договір через те, що постачальник постачає невчасно або неякісно, у вас на руках буде документ, який засвідчить, що затримка відбулася, зокрема, через те, що замовник не виконав свою частину договору.

Важливо! Замовник також несе відповідальність за виконання договору.

Що загрожує за невиконання або прострочення виконання договору?

1. Штрафи. Вони можуть бути немалими. Наприклад, 1/10 відсотка від вартості договору за кожен день прострочки. Тобто за 10 днів – це вже 1%.

2. Розірвання договору. У договорі прописано, за яких умов замовник може розірвати договір в односторонньому порядку.

2 стратегії роботи із замовником (і одна з них неправильна)

Стратегія 1. Налагодіть із замовником людські стосунки. Адже, у разі якихось непорозумінь усе можна вирішити перемовинами. Помиляються всі – і вам потрібно це розуміти. Якщо ви будете ставитися із розумінням до вимог замовника, він буде лояльним до вас. Це може допомогти вам на наступних торгах. Зрештою, працювати у комфортній атмосфері завжди приємніше.

Це – неправильна стратегія. Якщо замовник зрозуміє, що ви безкінечно готові на поступки, він може «вилізти вам на голову». Наприклад: ви пофарбували стіну у білий колір, а замовнику не сподобалося. Просить перефарбувати. А це – додаткові витрати на матеріали і працю. Тому, якщо у договорі не зазначено колір стіни і замовник вас заздалегідь не попередив, – не бійтеся зіпсувати стосунки. Або ж готуйтеся платити за них коштом власного гаманця.

Стратегія 2. Кожен ваш крок у виконанні договору має бути підтверджений документально. Людські стосунки – це прийнятний бонус. Як і комфортна атмосфера – вона має бути діловою. Замовник, який бачить, що постачальник підготований юридично і скрупульозно збирає папірці, не буде зайвий раз щось вигадувати.

Це – виграшна стратегія. Вона убезпечить вас від фінансових втрат і додасть балів в очах замовника. Часто замовнику потрібні рамки: в чітко зумовлених рамках працювати легше і простіше, бо це передбачуваність, упевненість і надійність. Державним замовникам постійно є про що хвилюватися. Тому, якщо вони будуть упевнені в постачальникові, це й стане містком для формування людських стосунків.

Які є методи впливу на замовника?

1. Психологічний. Якщо у вас документи «грають», це чудовий аргумент у розмові із замовником.

2. Судовий. Ви можете судитися із замовником у разі:

- *якщо він не оплачує вам виконані роботи;*
- *затягує або перешкоджає виконанню договору.*

Кейс «Професійний обов'язок»
«Технологія виготовлення одягу», «Матеріалознавство»,
виробниче навчання

Мета: усвідомлення морально-етичних якостей, професійних цінностей, розвиток здатності приймати швидкі рішення в нестандартних ситуаціях, здатність брати відповідальність за власну діяльність.

Майстриня Олена поспішала виконати термінове замовлення. Це був жіночий жакет із шовкової тканини на підкладці. Вона подивилася на годинник. До приходу замовниці залишилося зовсім небагато часу.

«Я не встигаю. Що мені робити?» - подумала Олена.

Трохи подумавши, Олена вирішила не обметувати зрізи припусків швів виробу, оскільки виріб на підкладці і зрізів не буде видно. Вона розуміла, що порушує технічні умови пошиття виробу, але їй хотілося виконати замовлення вчасно.

Замовниця, отримавши готовий жакет, залишилася задоволеною роботою майстрині.

Але за місяць вона з подивом виявила, що бічні шви виробу «розійшлися».

Запитання:

1. Викладіть свою думку щодо даної ситуації, оцінивши дії Олени.
2. Чи погоджуєтеся ви з обраним методом досягнення мети?
3. Як би ви вчинили на місці Олени?
4. Як ви вважаєте, чи повинен кравець / закрійник відповідати за кінцевий результат своєї роботи?
5. При яких умовах можна було не обметувати зрізи припусків швів?
6. Яким, на вашу думку, моральним вимогам повинен відповідати кравець / закрійник при виконанні своїх професійних обов'язків?

Кейс «Підготовка виробництва»

«Технологія виготовлення одягу», «Матеріалознавство», «Обладнання швейного виробництва», виробниче навчання

Мета: навчитися застосовувати професійні знання на практиці, аргументувати власну точку зору, розвивати здатність брати відповідальність за власну діяльність.

Швейне підприємство «Елегант» спеціалізується на виготовленні жіночого легкого одягу. У швейному цеху підприємства працює 12 швачок. Цех оснащений зшивними машинами човникового стібка, краєобметувальними, зшивно-обметувальними машинами, напівавтоматами для пришивання гудзиків та обметування петель і парогенераторами.

Підприємство декілька місяців виконувало велике замовлення на виготовлення жіночих блузок із шифону (рис. 1, а).



Рис. 1. Технічний рисунок моделей:
а – жіноча блуза, б – жіночий робочий халат

Наступним замовленням було виготовлення невеликої партії жіночих робочих халатів із цупкого матеріалу (рис. 1, б).

Запитання:

1. Як необхідно підготувати швейні машини до виготовлення нового виробу?
2. Як зміняться методи обробки манжет та пришивання їх до низу рукавів, коміра, обробки низу виробу, краю борту, методи обробки внутрішніх зрізів?

Кейс «Виготовлення спідниць»

«Технологія виготовлення одягу», «Матеріалознавство», «Обладнання швейного виробництва», виробниче навчання

Мета: навчитися застосовувати професійні знання на практиці, аргументувати власну точку зору, розвивати здатність брати відповідальність за власну діяльність.

До майстрині Ірини прийшли дві замовниці-подруги: Оленка та Наталка. Обидві хочуть замовили однакові фасони спідниць, але з різних матеріалів. Оленка хоче спідницю з однотонної напіввовняної тканини, а Наталка – з однотонної синтетичної малосипучої тканини. Верхній зріз спідниці по моделі планують обробляти обшивкою без оздоблювальної строчки.

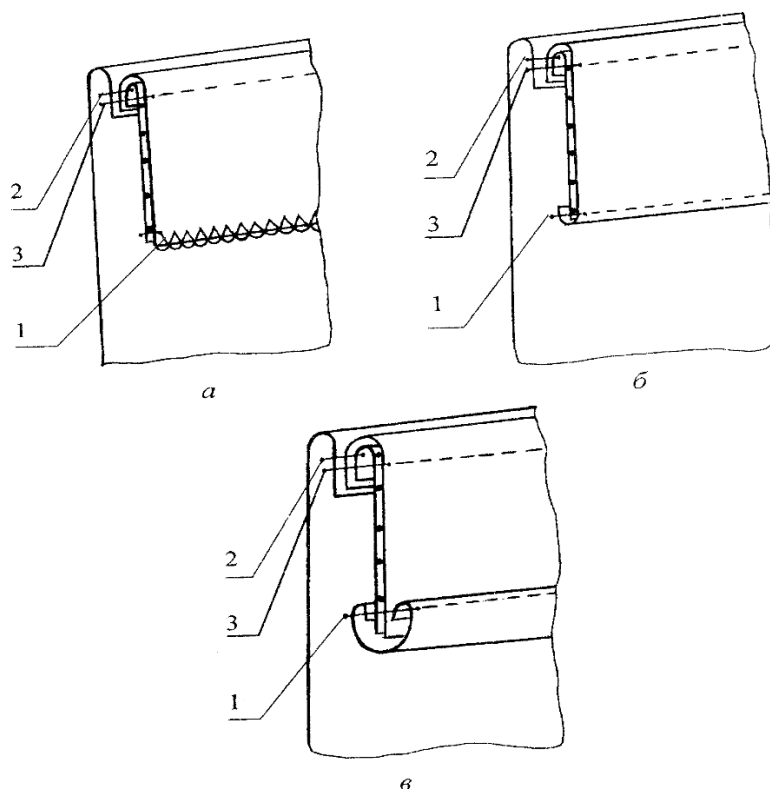


Рис. 1. Складальна схема обробки верхнього зрізу спідниці обшивкою

Запитання:

1. Які методи обробки верхнього зрізу спідниці необхідно вибрати?
2. Аргументуйте вибір того чи іншого методу.

Кейс «Випадок із замовником»
 «Технологія виготовлення одягу», «Матеріалознавство»,
 виробниче навчання

Мета: навчитися застосовувати професійні знання на практиці, аргументувати власну точку зору, розвивати здатність брати відповідальність за власну діяльність.

В ательє «Силует» звернулася замовниця із проханням пошити їй жакет на підкладці за моделлю, зображеною на рисунку 1 а. Замовниця одразу принесла і тканину для виготовлення жакету – напіввовняна тканина у несиметричну клітинку, довжиною 150 см при ширині 145 см. Закрійниця, яка приймає замовлення, оглянувши клієнтку поглядом, прикинула, що замовниця має приблизно 48 розмір та зріст 164 см.

«Цієї тканини може не вистачити для пошиття моделі, яку Ви хочете», - сказала закрійниця.

«Як це може не вистачити?! Минулого разу мені шили подібну модель із джинсу (рис. 1 б), і все чудово вистачило!!!», - відповіла замовниця.

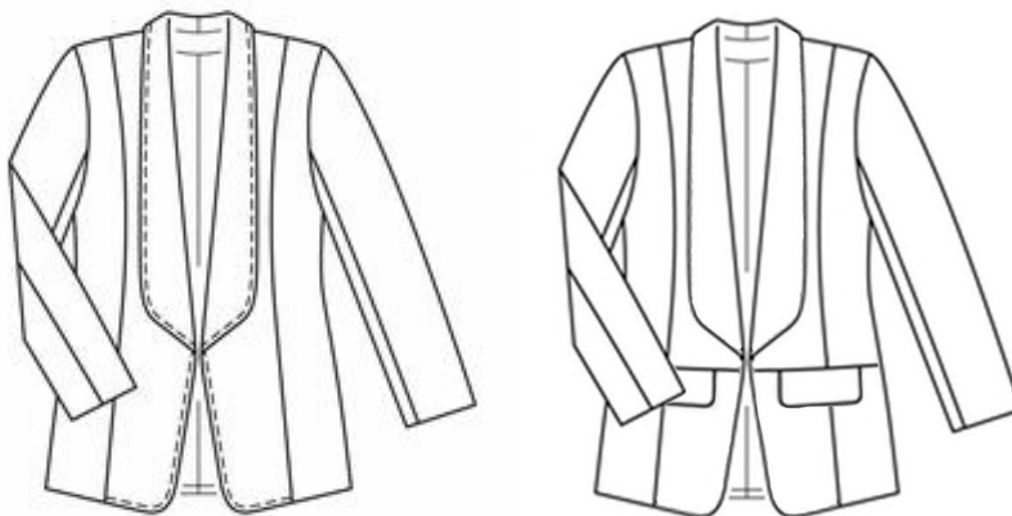


Рис. 1. Технічний рисунок моделей:
 а – модель жакета в клітинку із вовняної тканини;
 б – модель жакета із джинсу

Запитання:

1. Скільки потрібно матеріалу для виготовлення бажаної моделі?
2. Чому відрізняється кількість матеріалу для виготовлення першої та другої моделі?
3. Як можна дійти згоди із замовником, не порушуючи технічних умов при розкрою та не відмовляючись від замовлення?

Кейс «Техніка безпеки»
«Охорона праці», виробниче навчання

Мета: закріпити знання техніки безпеки при виконанні волого-теплових робіт; здатність брати відповідальність за власну діяльність.

На годиннику була 11 : 28. Через декілька хвилин мала розпочатися обідня перерва. Маша Комарова, учениця групи К – 41, зняла із себе фартух і хустинку та повісила їх на стілець.

«Спідниця готова. Тепер можна відпочити», – подумала дівчина. Вона ще раз подивилася на спідницю, пошиту своїми руками.

«Звідки з'явилася ця складка біля виточки? Зараз я швидко це виправлю», - вирішила Маша.

Дівчина підійшла зі швейним виробом до прасувальної столу. Гумовий килимок лежав під столом. Включаючи праску, Маша помітила пошкоджений дріт, але вирішила продовжити роботу.

«Маша, давай бігом, ми вже йдемо обідати!» – крикнула Олена, зазирнувши до майстерні. Дівчина вибігла в коридор, залишивши праску увімкненою. За кілька хвилин дівчина повернулася, пригадавши, що не вимкнула праску. Вона перевірила нагрів праски, торкнувшись рукою його підшви. Швидко провела праскою по залому і, смикнувши за шнур, вимкнула праску.

Запитання:

1. Які порушення у роботі допустила Маша?
2. Які дії на місці Маші зробили би ви?
3. До яких наслідків можуть призвести порушення Маші?

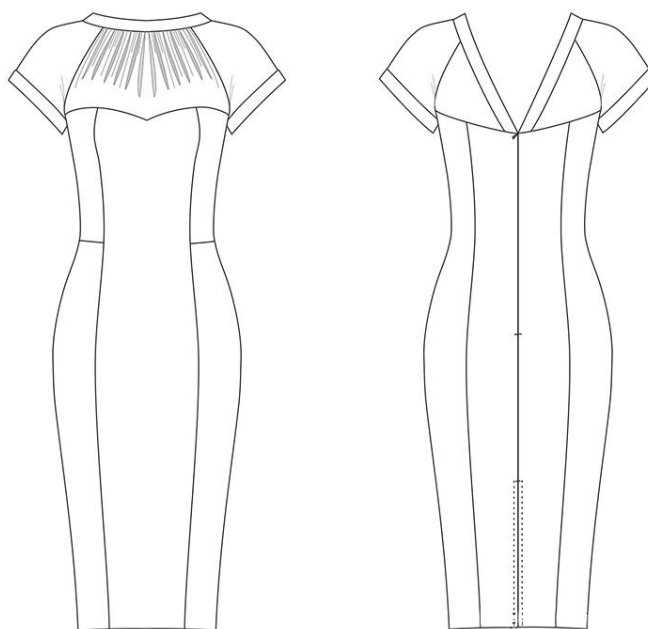
Додаток Д
Приклади професійно-рольових ігор

Додаток Д.1

Професійно-рольова гра «Прийом замовлення»
«Технологія виготовлення одягу», «Основи конструювання одягу»,
виробниче навчання

Мета: застосувати на практиці професійні знання щодо вибору моделі залежно від фігури замовника, розрахунку кількості матеріалів та фурнітури; розвивати здатності: до ефективної комунікації, застосування математичних знань, виявлення толерантності.

Перший учасник – вередлива замовниця з фігурою «перевернутий трикутник», яка хоче пошити сукню, зображену на рисунку.



Другий учасник – закрійник, який приймає замовлення. Завдання учасника: толерантно вмовити замовника змінити модель з урахуванням особливостей фігури; після узгодження моделі зняти мірки, порахувати витрати матеріалів та фурнітури.

Обговорення: спочатку дійові особи оцінюють власну гру, потім глядачі висловлюють думку щодо дій та висловів у процесі гри. Заключне слово висловлює педагог, підводячи підсумки, оцінюючи роботу учнів, надаючи рекомендації, підкреслюючи позитивні моменти.

Професійно-рольова гра «Проведення примірки»
«Технологія виготовлення одягу», «Основи конструювання одягу»,
виробниче навчання

Мета: застосувати на практиці професійні знання щодо послідовності проведення примірок; визначення правильної посадки виробу на фігурі, виявлення та виправлення конструктивних дефектів; розвивати здатності: до ефективної комунікації, виявлення толерантності; розвивати відповідальність за власну діяльність.

Перший учасник – нетерплячий замовник, який дуже поспішає і постійно смикається. Не знає, чого хоче, сумнівається, чи потрібні йому кишені, чи буде зручно розміщувати кишені саме на цьому рівні та ін.

Другий учасник – закрійник, який проводить примірку. Завдання учасника толерантно провести примірку, перевірити баланс виробу, намітити декоративні елементи.

Обговорення: спочатку дійові особи оцінюють власну гру, потім глядачі висловлюють думку щодо дій та висловів процесі гри. Заключне слово висловлює педагог, підводячи підсумки, оцінюючи роботу учнів, надаючи рекомендації, підкреслюючи позитивні моменти, оцінюючи правильність проведення примірки.

Додаток Ж
Плани занять уроків-квестів

Додаток Ж.1

УРОК-КВЕСТ «ПОДОРОЖ У ЧАСІ»

ПЛАН ЗАНЯТТЯ

Предмет: Обладнання швейного виробництва

Професія: 7433 Кравець

Код модуля: БК.8. Знання та вміння працювати з обладнанням швейного виробництва

Тема програми: Конструктивні особливості машин човникового стібка

Вид заняття: підсумкове заняття по темі (квест)

Дидактична мета:

навчальна: систематизувати знання про основні робочі деталі та механізми базових машин човникового стібка;

розвиваюча: розвивати зацікавленість у подальшому вивченні предмета; розвивати критичне і творче мислення; розвивати навички роботи в команді;

виховна: досягнути усвідомлення значущості вивчення курсу, сприяти формуванню пізнавального інтересу.

Методи, що будуть застосовані на різних етапах заняття: фронтальне опитування, дискусія, практична робота в малих групах.

Матеріально-технічне забезпечення заняття:

- ✓ презентація квесту;
- ✓ аркуші паперу;
- ✓ плакати з механізмами машин.

Міжпредметні зв'язки:

- ✓ предмет «Технологія виготовлення виробів»;
- ✓ виробниче навчання.

Література:

1. Кучер В.О. Обладнання швейних підприємств: [навч. посіб. для проф.-тех. навч. закладів] / В. Кучер, А. Степура. – К.: Вікторія, 2001. – 416с.

2. Ермаков А. С. Оборудование швейных предприятий: [учебник для нач. проф. образования] / Александр Станиславович Ермаков. – М.: ИРПО; ПрофОбрИздат, 2002. – 432 с.

3. Франц В. Я. Оборудование швейного производства: [учебник для сред. проф. образования] / Владимир Яковлевич Франц. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 448 с.

СТРУКТУРА ЗАНЯТТЯ

1. Організаційна частина заняття:

1.1. Перевірити готовність учнів до уроку та їх присутність.

1.2. Проінструктувати учнів відносно правил поведінки на уроці та співпраці учнів у групах.

2. Повідомлення теми та основних завдань заняття.

3. Мотивація навчальної діяльності учнів:

дана тема надасть вам змогу розширити та вдосконалити знання по темі «Конструктивні особливості машин човникового стібка». Закріплення цієї теми дає вам можливість усвідомити принцип роботи машин човникового стібка. Одержані знання ви зможете застосовувати для визначення причин неполадок у роботі машини, для визначення причин дефектів строчок та для налаштування машин на якісну роботу. Опіраючись на одержані знання, ви зможете краще засвоїти майбутні теми програми.

Застосування отриманих знань у подальшій діяльності дає можливість стати провідними спеціалістами. Одержані знання ви можете застосовувати на заняттях виробничого навчання, а також у подальшій практичній діяльності. У процесі вивчення теми у вас розвивається зацікавленість до майбутньої професії, удосконалюється професійна увага, вміння аналізувати, зосередженість, активність, уміння співпрацювати та комунікувати, а також розвиваються пізнавальні можливості та самостійність.

4. Вступне слово викладача

Викладач: «Давайте пригадаємо вже одержані знання, але зробимо це у вигляді гри – квесту».

Під час квесту учасники виконують індивідуальні або групові завдання, за кожну правильну відповідь учень одержує кольорову фішку (зеленого кольору), якщо група перша та правильно справилася із завданням, то всі учасники групи одержують фішки зеленого кольору. Якщо під час відповіді були допущені помилки, учасник одержує фішку жовтого кольору; якщо під час відповіді були доповнення або виправлення іншими учнями, вони теж одержують фішки помаранчевого кольору. У кінці квесту (при переході на брівень – вивчення нового матеріалу) викладач підраховує кількість фішок за їх кольором й оцінює роботу учнів.

Слайд 1, 2. Викладач: «Уявіть, що ми подорожуємо у часі і потрапили в 1855 рік, коли Ісаак Зінгер створив свою швейну машину. Ми потрапили не просто так у цей часовий момент, наше завдання – допомогти Ісааку Зінгеру зібрати досконалу швейну машину. А для цього потрібно розібратися з механізмами машини і виправити дефекти роботи існуючого зразка машини.

Відтак ми відшукали Ісаака Зінгера, але він відмовляється від нашої допомоги, оскільки не довіряє незнайомцям. Та й не сильно йому віриться, що ми можемо йому чимось допомогти, і що нам вистачить знань. Тому він робить для нас випробування, щоб впевнитися, що ми дійсно розуміємося на швейних машинах і чогось варті!

Слайд 3 – 19. І так, увага на екран! За кожним числом ховається запитання, яке допоможе вам пригадати необхідну інформацію перед початком роботи:

1. Назвіть призначення голки.
2. Перерахуйте різновиди голок.
3. Перерахуйте вимоги до основних робочих деталей.
4. Назвіть призначення човників.
5. Перерахуйте різновиди човників.
6. Опишіть будову човникового комплекту.

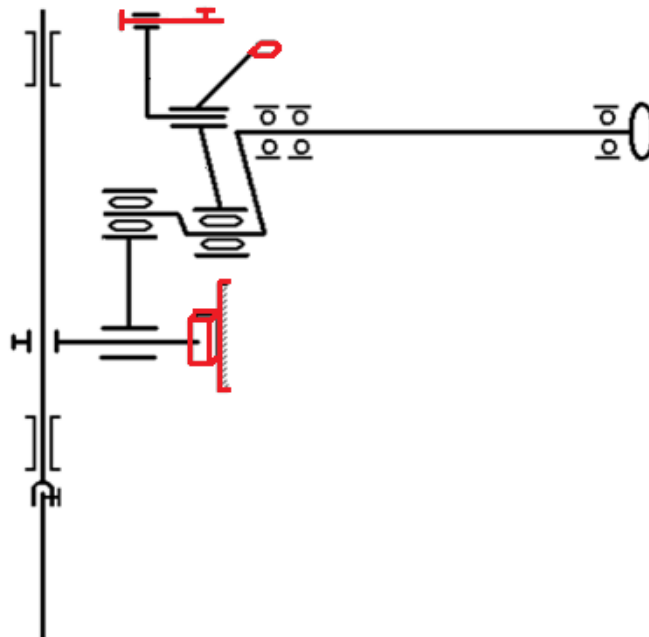
7. Назвіть призначення лапки.
8. Поясніть поняття «крокуюча» голка.
9. Перерахуйте різновиди лапок.
10. Перерахуйте різновиди механізмів переміщення матеріалу.
11. Назвіть призначення зубчастої рейки.
12. Поясніть конструктивну різницю між машинами човникового та ланцюгового стібків.
13. Дайте визначення поняттю «основні робочі деталі».
14. Назвіть різновиди ниткопритягувачів.
15. Опишіть правила кріплення голки.
16. Назвіть призначення ниткопритягувачів.

Тепер Ісаак Зінгер погоджується на нашу допомогу і показує нам креслення механізму. Потрібно розібратися, чому даний механізм не працює.

Вам потрібно об'єднатися у групи залежно від спеціалізації, тому візьміть аркуші, розміщені на ваших столах, прочитайте, що на них написано, і згрупуйтеся відповідно до написів.

Кожна група має аркуші, на яких потрібно накреслити правильну кінематичну схему. Та група, яка перша справиться із завданням, відправить свого експерта для виправлення помилки в механізмі робота.

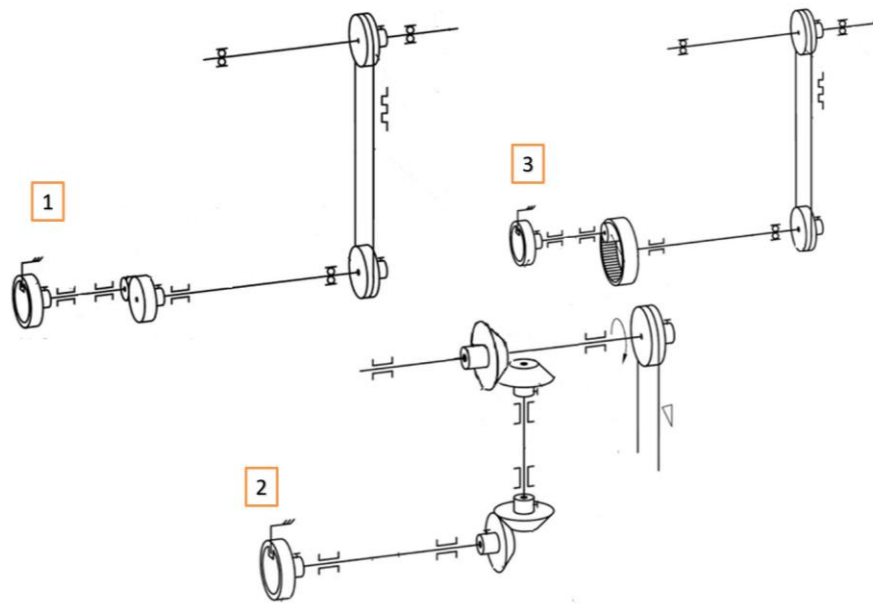
Час на виконання 5 хв.



Кожній групі потрібно на чернетці накреслити механізм човника відповідно до завдання, а потім експерт від групи накреслить його на дошці.

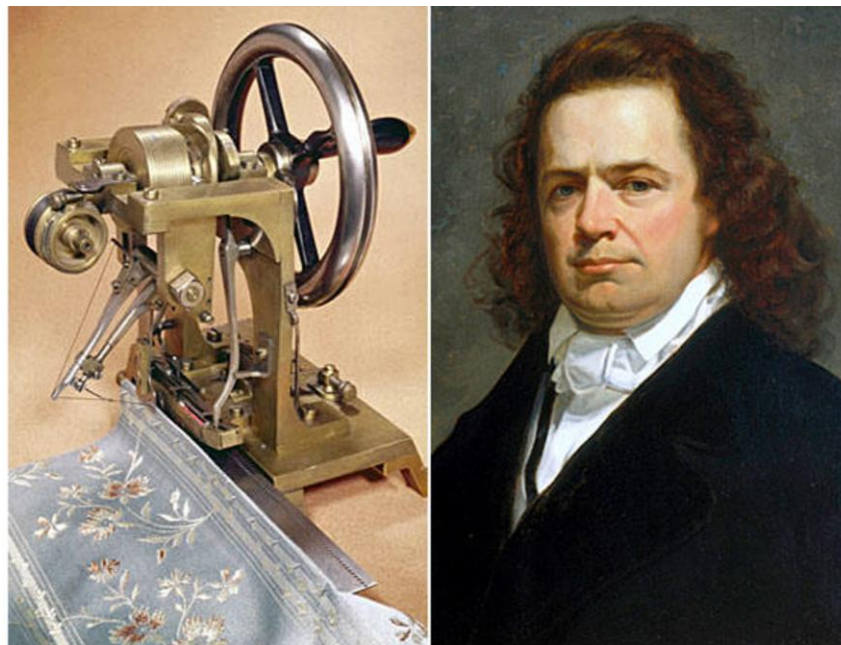
1. Механізм човника, в якому головний і човниковий вали обертаються в одному напрямку (97 – А кл).
2. Механізм човника, який в результаті роботи найбільше шумить та сильно вібує (1022 кл).
3. Механізм човника, який є модифікацією (удосконаленою версією) свого попередника (1022 – М).

Слайд 20. Ось такі механізми ми з вами створили. А тепер давайте визначимо, де який.



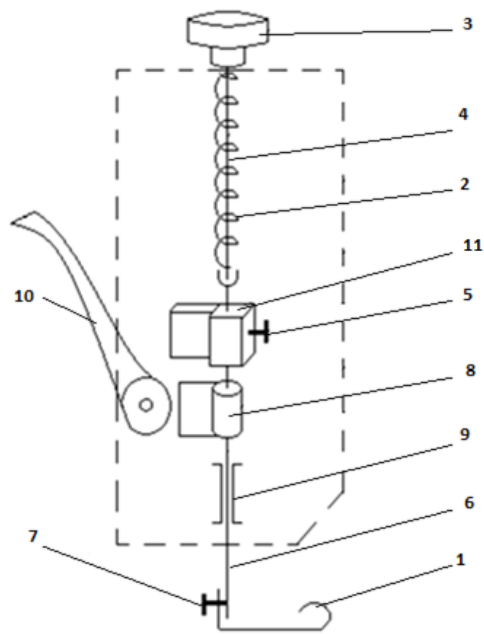
Слайд 21. Оскільки Ісаак Зінгер не створив швейну машину «з нуля», а вдосконалив її, давайте пригадаємо винахідника Еліаса Хоу та створену ним машину, яка стала основою сучасної швейної машини.

Насамперед, пригадаємо основні недоліки швейної машини Еліаса Хоу та розглянемо напрями її вдосконалення.



Отже, допоможемо створити вузол лапки.

Слайд 22. Зверніть увагу на екран. Ми бачимо кінематичну схему вузла лапки. Нам потрібен експерт, який вийде до дошки та визначить назви деталей, з яких складається цей вузол.



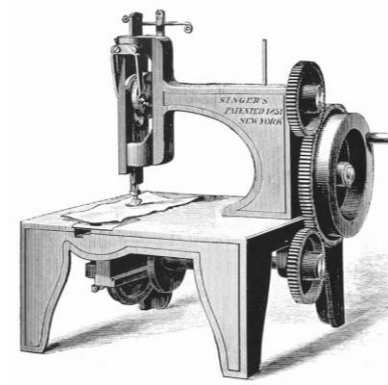
- 1 – притискна лапка,
- 2 – деформаційна пружина,
- 3 – регулюючий гвинт,
- 4 – палець (пружинотримач),
- 5 – стугуючий гвинт,
- 6 – стрижень,
- 7 – притискний гвинт,
- 8 – кронштейн,
- 9 – втулки ковзання,
- 10 – важіль ручного підйому,
- 11 – муфта

Отже, загальними зусиллями швейну машину сконструйовано та зібрано, але, виконавши першу строчку, побачили, що є дефекти в роботі.

Слайд 23. Для того, щоб розібратися з дефектами, Зінгер дає кожній команді перелік їх. Вам потрібно визначити причину виникнення та спосіб усунення дефекту, а також показати на схемі, за допомогою чого потрібно виправити дефект. Якщо дефект повторюється, то потрібно назвати причину та спосіб усунення, які ще не пропонувалися.

1 група	2 група	3 група
злам голки	коса строчка	злам голки
неутворення строчки	зажовування матеріалу	неутворення строчки
пропуск стібка	пропуск стібка	зтяжки на тканині
сліди від зубчастої рейки	затуплення голки	затуплення голки
непритискання матеріалу до зубчастої рейки	перетирання верхньої нитки	ковзання матеріалу

Слайд 24. Викладач: «Отже, всі необхідні налаштування виконані і швейна машина Ісаака Зінгера працює справно».



**Швейна машина
Ісаака Зінгера**



Слайд 25. Викладач: «Тепер він може запатентувати свій винахід та одержати високі прибутки, і все це з нашою допомогою. Давайте пооплодуємо собі!»

5. Заключне слово викладача

6. Підведення підсумків заняття

УРОК-КВЕСТ «СЕКРЕТНЕ ЗАВДАННЯ У КОРПОРАЦІЇ «НАНО КЛОУЗ»

ПЛАН ЗАНЯТТЯ

Предмет: Матеріалознавство

Професія: 7433 Кравець

Тема програми 4: Відомості про технологію виготовлення тканин

Тема уроку: Визначення виду оздоблення тканин

Вид заняття: урок-квест, лабораторно-практична робота

Дидактична мета:

навчальна: усвідомити значення прядіння та ткацтва, засвоїти особливості будови пряжі, ниток та тканин, узагальнити поняття про обробку тканин;

розвиваюча: розвивати логічне мислення, самостійність, здібності до аналізу, уміння працювати в команді, здатність висловлювати та обґрунтовувати власну думку;

виховна: прищепити професійні якості (уважність, осмислене ставлення до виконуваної роботи), сприяти формуванню пізнавального інтересу.

Методи, що будуть застосовуватися на різних етапах заняття: індивідуальне опитування, бліц-опитування, фронтальне опитування, виконання індивідуального завдання.

Матеріально-технічне забезпечення уроку:

- мультимедійна презентація «Квест»;
- зразки тканин;
- металеві тарілочки, сірники, пінцет;
- кластери «Системи прядіння».

Міжпредметні зв'язки: предмети «Технологія виготовлення одягу», виробниче навчання.

Література:

1. Лазур К.Р. Швейне матеріалознавство : [підручник] / Клавдія Романівна Лазур. – Львів: Світ, 2004. – 240с.
2. Патлашенко О. А. Матеріалознавство швейного виробництва : [навч. посіб.] / О.А. Патлашенко. – К. : Арістей, 2003. – 288с.

СТРУКТУРА ЗАНЯТТЯ

1. Організаційна частина заняття:

- 1.1. Перевірити готовність учнів до уроку та їх наявність.
- 1.2. Проінструктувати учнів відносно правил поведінки на уроці та співпраці викладача і учнів.

2. Повідомлення теми та основних завдань заняття.

3. Мотивація навчальної діяльності учнів:

Даний урок дасть можливість вам закріпити одержані знання на попередніх уроках. Знання про волокна, їх класифікацію та походження. Методи і принципи розпізнавання волокон. Закріпити знання про поняття пряжі та текстильна нитка, процес та етапи прядіння, процес виготовлення та обробки тканин. Ці знання є основою матеріалознавства, тому дуже важливі для подальшого навчання та вашої практики, оскільки, не знаючи волокнистого вмісту тканин, ви не зможете визначити їх властивостей під час шиття та експлуатації.

4. Перевірка знань:

Квест

Під час квесту учасники виконують індивідуальні або групові завдання, за кожен правильну відповідь учень одержує кольорову фішку (зеленого кольору), якщо група першою і правильно справилася із завданням, то всі учасники групи одержують фішки. Якщо під час відповіді були допущені помилки, учасник одержує фішку жовтого кольору, якщо під час відповіді були доповнення або виправлення іншими учнями, вони теж одержують фішки рожевого кольору. У кінці квесту (при переході на 5 рівень) викладач підраховує кількість фішок за їх кольором і оцінює роботу учнів.

Слайд 1. Викладач: зажмуріть очі та уявіть собі, що за вікном 4016 рік. Наступила ера роботизованих технологій. Ера машин. На нашій Землі не залишилося ніяких натуральних продуктів. Всі рослини та тварини клоновані та генномодифіковані. Вся інформація зберігається лише на електронних носіях, вже не існує друкованих видань. А люди спілкуються на відстані лише за допомогою спеціальних пристроїв, які зчитують необхідні думки.

Ми з вами дослідники-експериментатори, експерти у галузі матеріалознавства швейного виробництва. Нашу команду відправили на спеціальне секретне завдання у корпорацію «Нано Клоуз».

Корпорація “Нано клоуз”



Слайд 2. У приміщенні корпорації відбулася страшна аварія, яка спричинила втрату великої кількості матеріалу.

Мета нашої експедиції: поновити загублені та втрачені дані про склад, будову та виробництво волокон, ниток і тканин.

Приміщення корпорації «Нано Клоуз» - це п'ятиповерхова будівля, на кожному поверсі якої створювали окремі види волокон, ниток та тканин.

Слайд 3. Ми заходимо на перший поверх корпорації, де вивчали волокна, та бачимо згорілі комп'ютери і лабораторні приміщення. Для поновлення інформації нам необхідно визначити волокна за походженням та внести результати у комп'ютери для того, щоб працівники могли розпочати роботу. Вони не можуть цього самі зробити, оскільки не володіють потрібними знаннями.

Слайд 4. Отже, необхідно виставити волокна по групах залежно від їх походження. Ви поділені на групи. У кожній групі на столі є аркуш паперу. Вам потрібно поділити волокна на групи залежно від волокнистого складу. Група, яка справить із завданням першою, внесе дані у комп'ютер.

На виконання завдання дається 2 хв.

Рослинні	Тваринні	Штучні	Синтетичні	Рослинні	Тваринні	Штучні	Синтетичні
				Бавовна	Шовк	Віскоза	Капрон
							Нітрон
				Льон	Вовна	Ацетат	Лавсан

Капрон Нітрон Льон Лавсан Вовна
Бавовна Шовк Віскоза Ацетат

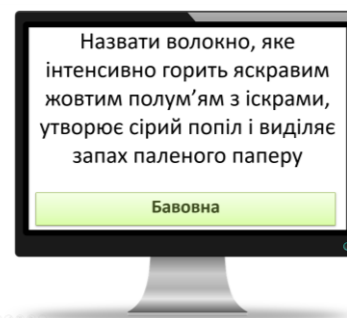
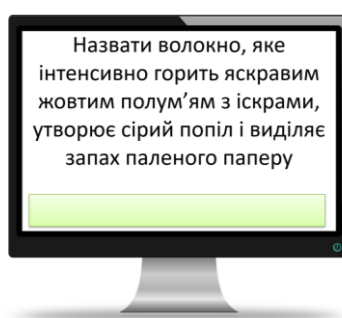
Отже, завдяки інформації, яку ми відновили, працівники першого поверху можуть повернутися до роботи.

Піднімаємося на наступний поверх, де займалися клонуванням натуральних волокон та синтезом хімічних волокон. **Слайд 5.**

Загубилася і згоріла вся необхідна інформація щодо розпізнавання волокон. Волокна переплутані, валяються по всьому поверху. Їх необхідно відсортувати та визначити, де яке волокно. Але перед тим, як виконати це завдання, потрібно запустити головний комп'ютер другого поверху. **Слайд 6.** Це не так просто, оскільки комп'ютер має складну захисну систему, яка контролюється паролем. Для того, щоб ввести пароль, необхідно дати відповіді на запитання і правильні відповіді записати у програму комп'ютера.

Отже, давайте спробуємо зламати захисну систему комп'ютера.

Увага на екран. На екрані зображено питання, кожна відповідь – це слово-пароль. Той, хто знає правильну відповідь, піднімає руку та відповідає. **Слайд 7 – 16.**



1. Назвати волокно, яке інтенсивно горить яскравим жовтим полум'ям з іскрами, утворює сірий попіл і виділяє запах паленого паперу. (*бавовна*)
2. Дайте назву процесу, при якому короткочасно діють на волокна бавовни 18-20% розчином їдкого натрію NaOH з метою збільшення їх міцності, м'якості, блиску та шовковистості. (*мерсеризація*)
3. Дайте назву волокну, яке має у хімічному складі оцтовий ефір целюлози. (*ацетат*)
4. Назвіть волокно, яке горить слабо, жовтим полум'ям, виділяє чорну кіпоту. Після горіння утворюється тверда чорна кулька. (*лавсан*)
5. Дайте назву процесу, в ході якого з коротких волокон виготовляють довгу нитку. (*прядіння*)
6. Назвіть волокно, яке витримує нагрівання до температури 600-800 °C, не руйнується, зберігає міцність та еластичність. (*чорний нітрон*)
7. Дайте назву процесу, при якому на вовну діють розчином сірчаної кислоти з метою підвищення її властивостей та здатності до фарбування. (*карбонізація*)
8. Назвіть систему прядіння, за допомогою якої виготовляють пухку, пухнасту, товсту та ворсисту пряжу. (*апаратна*)
9. Дайте назву волокну, яке має у хімічному складі білок фіброїн та серицін. (*шовк*)
10. Дайте назву ковпачку, який виготовлений з антикорозійного металу з багатьма тонкими отворами, застосовується для протискування розчину чи розплаву під час виготовлення хімічних волокон. (*філь'єра*)

Давайте перевіримо, чи правильні відповіді ми дали, чи запуститься головний комп'ютер? Слайд 17.



Так, комп'ютер запустився, тепер нам потрібно визначити волокна. Я вже відсортувала волокна за зовнішнім виглядом, але не можу без вашої допомоги їх розпізнати. Тому кожній групі видаю по три зразки, і вам

потрібно за допомогою методу підпалювання визначити назву кожного волокна. Будь ласка, не забувайте про техніку безпеки під час виконання завдання.

Та група, яка першою справиться із завданням та дасть правильні відповіді, одержить бонусні бали. *На виконання завдання дається 5 – 10 хв. (бавовна, шовк, нітрон)*

Отже, ми з вами відновили роботу першого та другого поверхів. У нас залишилося ще три рівні.

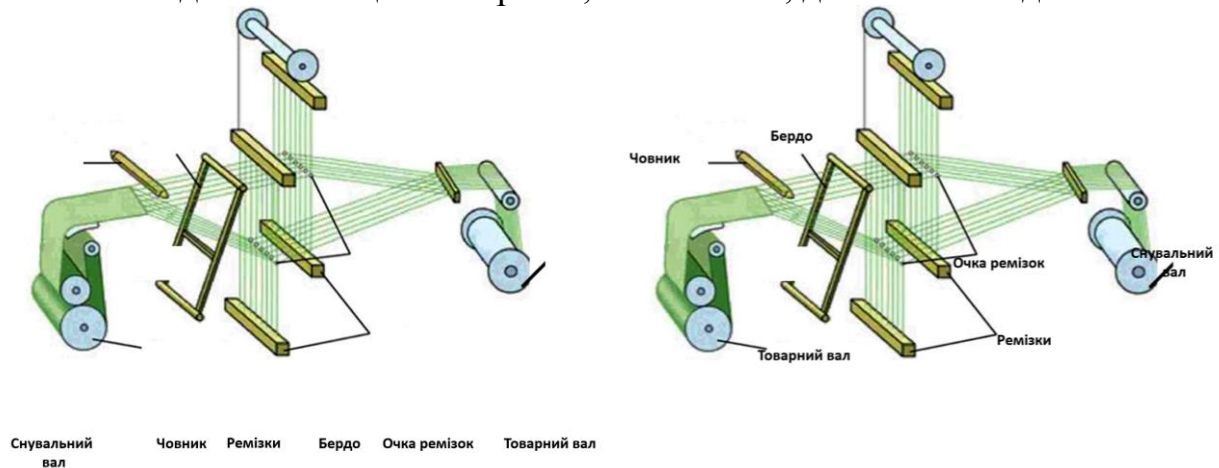
Слайд 18. На третьому поверсі працювали над створенням пряжі та текстильних ниток. Цей поверх постраждав найменше, лише у комп'ютері збився алгоритм виготовлення пряжі різними системами прядіння. Необхідно його відновити. **Слайд 19.** Для цього потрібно на аркушах паперу, які ви отримали, написати послідовність прядіння за кожною системою. Доречно згадати, що їх є три: кардна, гребінна та апаратна. Група, яка першою справиться із завданням, відправить свого експерта для внесення алгоритмів у центральний комп'ютер. *На виконання завдання дається 5 хв.*

Після завершення завдання експерт від групи біля дошки за допомогою кластерів відновлює алгоритм кожної системи прядіння.

І з цим завданням ми теж справилися. Тепер переходимо на четвертий поверх, де раніше створювали тканини. **Слайд 20.**

Нам потрібно відрегулювати та запустити роботу ткацького верстата. Він занедбаний та зламаний, його комплектуючі частини розкидані по всій лабораторії. Необхідно їх зібрати.

Слайд 21. Потрібен експерт-доброволець, який зможе розказати, з яких частин складається ткацький верстат, та показати, де вони знаходяться.



Ми добре справилися із завданням і зібрали ткацький верстат! А тепер його необхідно запустити. Будь ласка, нам потрібен експерт, який зможе пояснити принцип роботи ткацького верстата та запустити його, виконавши хоча б один ряд переплетення.

Слайд 22. Отже, ми відновили роботу чотирьох поверхів корпорації «Нано Клоуз». Тепер працівники можуть виготовляти волокна, пряжу та тканину.

Ми майже виконали наші завдання. Але залишився останній, п'ятий поверх – лабораторія обробки та оздоблення тканини. **Слайд 23.** І це

найскладніше випробування для нас, **Слайд 24**, оскільки необхідно взяти по два зразки тканини, визначити їх волокнистий склад, будову пряжі, систему прядіння та вид обробки. Дані дослідження записати у ваші портативні комп'ютери, які мають вигляд зошита для лабораторно-практичних робіт. На виконання завдання вам дається 45 хвилин.

5. Закріплення вмінь та навичок учнів

Зміст основної частини заняття:

5.1. Визначення будови, волокнистого складу ниток основи та утку за зразками тканин.

5.2. Визначення основних етапів обробки зразків тканин.

6. Поточний контроль виконання роботи

7. Узагальнення та систематизація вмінь та навичок:

7.1. Оформлення письмового звіту про виконання роботи у зошиті для лабораторно-практичних робіт.

8. Підведення підсумків заняття

8.1. Аналіз досягнень цілей і виконання завдань уроку в цілому.

Додаток К
Приклади проєктів

Додаток К.1

Міні-проєкт
«Конструктивні дефекти спідниць»

Професія	Кравець
Предмет:	Основи конструювання одягу
Інші предмети:	Виробниче навчання, «Матеріалознавство», «Обладнання швейного виробництва», «Технологія виготовлення одягу»
Тривалість:	3 тижні
Вид проєкту:	Груповий
Група:	4 особи
Актуальність:	Фахівець швейної галузі, окрім якісного виготовлення одягу, повинен вміти правильно «посадити» виріб на фігуру замовника. Особливо це актуально для підприємств побутового обслуговування населення. Основними показниками правильної посадки виробу на статуру людини є рівновага основних деталей виробу, узгодженість їх між собою, зручність. У виробках з правильною посадкою, завдяки відповідності розміру і формі опорних поверхонь тіла людини, відсутні зморшки та заломы, а ті частини одягу, які розташовані нижче опорних поверхонь, спадають вільно і невимушено. Якісно пошитий одяг із правильною посадкою на фігурі, який підкреслює переваги та приховує недоліки фігури, – запорука довгої співпраці із замовником.
Мета:	<ul style="list-style-type: none"> – набути знання про конструктивні дефекти спідниць; – набути знання про послідовність проведення примірки поясних виробів; – набути досвіду виявлення причин виникнення та способів усунення конструктивних дефектів спідниць; – набути досвіду проведення примірки спідниці; – розвивати здатність працювати в команді, конструктивно співпрацювати заради єдиної мети; – розвивати здатність до ефективної комунікації; – розвивати відповідальність за власну діяльність; – розвивати спроможність ставити перед собою цілі.
Завдання:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Визначити основні групи конструктивних дефектів; 2. Визначити можливі причини виникнення дефекту; 3. Виявити спосіб усунення дефекту; 4. Виконати побудову розгортки спідниці у масштабі 1:1

	<p>на свого партнера;</p> <p>5. Виконати макет спідниці у масштабі 1:1 на свого партнера;</p> <p>6. Провести першу примірku, визначити дефекти посадки та способи їх усунення;</p> <p>7. Презентувати результати.</p>
Очікувані результати:	<p>1. Дізнаються про різні види, способи усунення та причини виникнення конструктивних дефектів спідниць;</p> <p>2. Закріплять на практиці послідовність проведення примірki та способи усунення дефектів посадки;</p> <p>3. Розвинуть пошуково-дослідницькі, комунікативні здатності та уміння співпрацювати;</p> <p>4. Розвинуть уміння презентувати результати своєї роботи, здатності до самоаналізу та самооцінювання.</p>
Методи реалізації:	пошуково-дослідна робота; метод системності; метод наочності.
Форми роботи:	індивідуальна та групова робота; практична робота.
Етапи проєкту:	<p>1. Запуск проєкту (організаційно-підготовчий етап): на цьому етапі учні об'єднуються у групи по 4 особи; визначають цілі, терміни виконання проєкту; отримують рекомендації щодо послідовності проведення примірki; збирають інформацію стосовно виникнення та усунення дефектів у спідницях;</p> <p>2. Виконання проєкту (конструкторсько-технологічний етап): на цьому етапі учні знімають мірки зі своїх партнерів; будують розгортки креслення спідниць; виготовляють макети; проводять перші примірki всередині групи; визначають дефекти та способи їх усунення; готують презентацію результатів;</p> <p>3. Захист проєкту (завершальний етап): учні проводять примірki відповідно до послідовності проведення примірki поясного одягу, презентуючи результати для всієї групи; аналізують виконану роботу; вказують на дефекти, причини їх виникнення та способи усунення; з'ясовують чи досягнута мета; виконують самооцінку результатів роботи.</p>

Критерії оцінювання

Критерій	1	2	3	
Робота в групі	Активність роботи в групі	учень майже не бере участі в розробці проєкту	учень бере участь в проєкті, але не проявляє зацікавленості	учень бере активну участь у проєкті, виступає лідером
	Здатність висловлювати та аргументувати власну думку	учень не проявляє активності в обговоренні та не будує логічні ланцюги висловлювання	учень не проявляє високої активності в обговоренні, але намагається сформулювати власну точку зору	учень бере активну участь в обговоренні, аргументує свою позицію, спираючись на знання з професійних предметів і власний досвід
	Відповідальність за власну діяльність	учень не виконує поставлені перед ним завдання, перекладає їх на інших учасників групи	учень виконує поставлені перед ним групою завдання, але не повністю або з запізненням і постійним нагадуванням	учень виконує всі поставлені завдання вчасно
Якість виконання завдання	Відповідність причин та способів усунення дефекту	Причини та способи усунення не відповідають дефекту	Причина виникнення дефекту правильна, а спосіб усунення не відповідає (і навпаки)	Причини та способи усунення відповідають дефекту
	Якість виконання макету	Макет неохайно виконаний, відсутні всі конструктивні лінії	Макет неохайний, але намічені всі конструктивні лінії (і навпаки)	Макет охайний, присутні всі конструктивні лінії
	Якість презентації результатів	Доповідь учнів була неповна та непослідовна, мала неправильні аргументи	Учні під час презентації мали нечіткі пояснення, інформація подана нелогічно, але відповіді правильні, проведення примірки непослідовне	Подана інформація щодо усунення дефектів чітка, повна, логічна та аргументована. Примірка проведена послідовно.
Загальний бал:				

Критерії самооцінювання

Критерій	1	2	3
Активність роботи в групі	Я не брала участі в розробці проєкту, він мені не цікавий	Я взяла участь у проєкті, тому що від мене цього вимагали	Я взяла активну участь у проєкті, мені це цікаво
Здатність висловлювати та аргументувати власну думку	Я не брала участі в обговорюванні	Я іноді брала участь в обговорюванні, але рідко висловлювала та аргументувала власну думку	Я ініціювала обговорення, ставила запитання, висловлювала власну думку
Відповідальність за власну діяльність	Я не завершила роботу над поставленим завданням	Мені іноді нагадували про необхідність виконання моїх завдань	Я повністю виконала поставлені завдання; надавала допомогу іншим учасникам групи
Загальний бал:			

Я знаю	основні види конструктивних дефектів спідниць	Так	Ні	Можливо
	що таке конструктивні дефекти	Так	Ні	Можливо
	в якій послідовності проводити примірку спідниці	Так	Ні	Можливо
Я розумію	чому спідниця спереду чи ззаду прилягає до ніг	Так	Ні	Можливо
	чому утворюються косі заломы на спідниці	Так	Ні	Можливо
	чому утворюються заломы під поясом	Так	Ні	Можливо
	чому розходиться розріз або шлиця	Так	Ні	Можливо
Я вмію	виправляти конструктивні дефекти, які виникають під час виготовлення спідниць	Так	Ні	Можливо
	попереджати виникнення того чи іншого дефекту залежно від фігури замовника	Так	Ні	Можливо
	проводити першу примірку спідниці, визначати баланс виробу на фігурі, усувати дефекти	Так	Ні	Можливо

Міні-проект
«Визначення площі лекал»

Професія	Закрійник
Предмет:	Обладнання швейного виробництва
Інші предмети:	Виробниче навчання, «Матеріалознавство», «Конструювання одягу», «Технологія розкрою»
Тривалість:	2 – 3 тижні
Вид проєкту:	груповий
Група:	2 особи
Актуальність:	Основна частина витрат матеріалів на швейний виріб – корисна площа під лекалами з урахуванням виточок та припусків на шви. Інша частина – технологічні відходи. Одне з головних завдань експериментального виробництва – якомога точніше визначити площу лекал, щоб запобігти втраті матеріалів при розрахунку вартості виробу. Коли на виробництві немає можливості застосовувати системи автоматизованого проєктування одягу (САПР), за допомогою якої автоматизовано виконується визначення площі лекал, то застосовують такі способи: геометричний, зважування, комбінований, механічний.
Мета:	<ul style="list-style-type: none"> – набути знання про способи визначення площі лекал; – набути практичного досвіду визначення площі лекал геометричним способом та способом зважування; – розвинути здатність застосовувати математичні знання у професійній діяльності; – розвивати здатність до ефективної комунікації; – розвивати відповідальність за власну діяльність; – розвивати спроможність ставити перед собою цілі.
Завдання:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дослідити різні способи визначення площі лекал; 2. Виготовити лекала у масштабі 1:2; 3. Визначити площу лекал геометричним способом; 4. Визначити площу лекал способом зважування; 5. Порівняти способи визначення лекал; 6. Заповнити звіт про виконану роботу; 7. Провести обговорення щодо способів визначення площі лекал.
Очікувані результати:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дізнатися про різні способи визначення площі лекал; 2. Навчитися вимірювати площу лекал різними способами; 3. Застосовувати на практиці знання із предмета «Основи

	<p>конструювання одягу»;</p> <p>4. Застосовувати у професійній діяльності математичні знання;</p> <p>5. Розвинути здатності до співпраці, самоаналізу та самооцінювання.</p>
Методи реалізації:	пошуково-дослідна робота, метод наочності.
Форми роботи:	самостійна робота, робота в парах, практична робота.
Етапи проєкту:	<ol style="list-style-type: none"> запуск проєкту (організаційно-підготовчий етап): учні об'єднуються у пари; визначаються цілі та терміни виконання проєкту; збирається інформація щодо способів вимірювання площі лекал; учні обирають вид одягу та модель; виконують технічний рисунок обраної моделі; виконання проєкту (конструкторсько-технологічний): учні виконують побудову розгортки деталей виробу, виготовляють лекала у масштабі 1:4; визначають площу лекал способом зважування та геометричним способом; порівнюють трудомісткість та точність обох способів; оформлюють звіти; обговорення результатів (завершальний етап): учні презентують результати, демонструють технічний рисунок виробу, порівнюють результати визначення площу лекал; відбувається обговорення ефективності визначення площі лекал різними способами.

Критерії оцінювання

	Критерій	1	2	3
Робота в групі	Активність роботи в групі	учень майже не бере участі в розробці проєкту	учень бере участь в проєкті, але не проявляє зацікавленості	учень бере активну участь у проєкті, виступає лідером
	Здатність висловлювати та аргументувати власну думку	учень не проявляє активності в обговоренні та не будує логічних ланцюгів висловлювання	учень не проявляє високої активності в обговоренні, але намагається сформулювати власну точку зору	учень бере активну участь в обговоренні, аргументує свою позицію, спираючись на знання із професійних предметів і власний досвід
	Відповідальність за власну діяльність	учень не виконує поставлених перед ним завдань, перекладає їх на інших учасників групи	учень виконує поставлені перед ним групою завдання, але не повністю або з запізненням і постійним нагадуванням	учень виконує всі поставлені завдання вчасно

Якість виконання завдання	Правильність виконання розрахунків способом зважування	Розрахунки виконані неправильно, недотримано алгоритм визначення площі лекал	У цілому дотримана логіка визначення площі лекал, але деякі розрахунки мають помилки	Розрахунки виконані правильно, дотримана логіка визначення площі лекал
	Правильність виконання розрахунків геометричним способом	Розрахунки виконані неправильно, недотримано алгоритм визначення площі лекал; лекала неправильно поділені на фігури	У цілому дотримана логіка визначення площі лекал, але деякі розрахунки мають помилки	Розрахунки виконані правильно, дотримана логіка визначення площі лекал
	Відповідність технічного рисунку	Технічний рисунок неохайний і не відповідає комплекту лекал	Технічний рисунок неохайний, але відповідає комплекту лекал	Технічний рисунок виконано охайно, комплект лекал відповідає моделі виробу
Загальний бал:				

Критерії самооцінювання

Критерій	1	2	3
Активність роботи в групі	Я не брала участі в розробці проєкту, він мені не цікавий	Я взяла участь у проєкті, тому що від мене цього вимагали	Я взяла активну участь у проєкті, мені це цікаво
Здатність висловлювати та аргументувати власну думку	Я не брала участі в обговорюванні	Я іноді брала участь в обговорюванні, але рідко висловлювала та аргументувала власну думку	Я ініціювала обговорення, ставила запитання, висловлювала власну думку
Відповідальність за власну діяльність	Я не завершила роботу над поставленим завданням	Мені іноді нагадували про необхідність виконання моїх завдань	Я повністю виконала поставлені завдання; надавала допомогу іншим учасникам групи
Загальний бал:			

Я знаю	різновиди способів визначення площі лекал;	Так	Ні	Можливо
	яке обладнання застосовується для визначення площі лекал;	Так	Ні	Можливо
	за якими формулами розраховується площа лекал за тим чи іншим способом;	Так	Ні	Можливо
Я розумію	для чого потрібно розраховувати площу лекал;	Так	Ні	Можливо
	принцип роботи обладнання для визначення площі лекал;	Так	Ні	Можливо
Я вмю	вимірювати площу лекал різними способами;	Так	Ні	Можливо
	обирати спосіб визначення площі лекал залежно від умов виробництва.	Так	Ні	Можливо

Технічний рисунок моделі виробу

Вигляд спереду	Вигляд ззаду
----------------	--------------

Визначення площі лекал способом зважування за формулою 1:

$$S_{л} = \frac{M_{л} \times S_{о}}{M_{о}} \times K, \quad (1)$$

де $M_{л}$ – маса лекал, г;

$S_{о}$ – площа зразка матеріалу, см²;

$M_{о}$ – маса зразка матеріалу, г;

K – коефіцієнт, який враховує масштаб лекал (при $M=1:4$ коефіцієнт $K=31,25$, при $M=1:5$ коефіцієнт $K=25$).

Наприклад: беруть зразок матеріалу (картон), з якого виготовляють лекало розміром 2×5 см ($S_{о}=10$ см²) і зважують ($M_{о}$). Потім зважують лекало ($M_{л}$) і підставляють значення у формулу 1.

Найменування деталі	Маса деталі	Розрахункова площа лекала деталі

...

Загальна площа комплекту лекал:

Визначення площі лекал способом зважування за формулою 2:

$$S_{\text{л}} = S_1 + S_2 \dots \quad (2)$$

Де S_1, S_2, \dots – площа простих фігур, з яких складається деталь

Найменування деталі	Номер фігури	Формула для визначення площі: $S_{\text{пр}} = a \times b$ $S_{\text{тр}} = \frac{a \times h}{2}$	Площа фігури, см ²	Площа лекала, см ² (сума площ всіх фігур)

...

Загальна площа комплекту лекал:

Зображення лекала у масштабі 1:4 або 1:5, поділеного на прості фігури

Запитання для обговорення:

1. Опишіть принцип виконання способу повторних розкладок.
2. Поясніть, який принцип покладено в роботу фотоелектронної машини ІЛ-2.
3. Порівняйте трудомісткість геометричного способу та способу зважування.
4. Визначте найточніший спосіб вимірювання площі лекал серед розглянутих. Обґрунтуйте відповідь.
5. Поясніть, для чого потрібно визначати площу лекал.
6. Як ви думаєте, на що впливає площа лекал?
7. Назвіть переваги та недоліки ручних способів вимірювання площі лекал.

Проект
«Sustainable Fashion»
 (екологічна мода)

Учасники:	групи кравців і закрійників
Тип проєкту:	екологічний із професійним спрямуванням
Предмети:	виробниче навчання, «Матеріалознавство», «Основи конструювання одягу», «Обладнання швейного виробництва», «Технологія виготовлення одягу», «Технологія розкрою»
Тривалість:	6 – 8 місяців
Актуальність:	текстильна промисловість є другою (після нафтової) за рівнем забруднення планети. Вона продукує 20% стічних вод і 10% викидів вуглецю у всьому світі. Окрім цього, під час виготовлення одягу кількість відходів (залишки матеріалів) дорівнюють кількості готових виробів. Близько 6 – 7% усього побутового сміття України – це текстиль, який міг би бути використаний повторно.
Мета:	<ul style="list-style-type: none"> – повернути увагу учнів до екологічних проблем, зокрема і в швейній промисловості; – розвинути дбайливе відношення до природи; – розвинути відповідальність за наслідки людської діяльності; – формування особистості, здатної свідомо, активно і творчо впливати на навколишній світ; – залучення майбутніх кравців і закрійників до практичної діяльності з розв’язання проблем навколишнього середовища;
Завдання:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дослідити вплив текстильної та швейної промисловості на екологію; 2. Проаналізувати способи вирішення проблем екологічності даних галузей у світі та в Україні; 3. Розробити шляхи вторинної переробки одягу та переробки відходів виробництва; 4. організувати вторинну переробку одягу, використання лишків від виробництва одягу; 5. Організувати ярмарок з метою поширення ідеї екологічної моди.
Очікувані результати:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Поглиблення знань щодо екологічних проблем; 2. Набуття досвіду вирішення проблем навколишнього середовища; 3. Розвиток екологічної свідомості учнів;

	<p>4. Проведення конференції;</p> <p>5. Виготовлення виробів з відходів виробництва та вторинної сировини;</p> <p>6. Проведення ярмарки.</p>
Методи реалізації:	пошуково-дослідна робота, вирішення проблем.
Форми роботи:	самостійна робота, робота в групах, практична робота, бесіда, консультація, екскурсії на підприємства.
Етапи проєкту:	<p>1. <i>Запуск проєкту</i> (організаційно-підготовчий етап): формування груп учасників; визначення цілей і термінів виконання; колективне обговорення запланованої діяльності; стимулювання пошукової діяльності учнів; виокремлення напрямів роботи; розподіл учнів за напрямками дослідження:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ технології вторинної переробки одягу; ✓ екологічні технології виготовлення матеріалів; ✓ fashion-індустрія в боротьбі за довкілля (досвід світу, України та місцевого (регіонального) швейного виробництва); <p>2. <i>Аналітично-теоретична частина</i>: пошук інформації за напрямками дослідження; аналіз і систематизація інформації, узагальнення матеріалу; підготовка до презентації результатів теоретичної частини; проведення конференції, на якій учні презентують теоретичні результати дослідження за напрямками роботи; обговорюють шляхи вирішення екологічної проблеми в рамках закладу освіти;</p> <p>3. <i>Практична частина</i>: визначення найефективніших шляхів вирішення проблеми вторинної переробки одягу та переробки залишків виробництва (у процесі виробничого навчання) в рамках закладу освіти; збір та сортування матеріалів (старого одягу); поділ учнів за напрямками роботи:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ виготовлення дитячого одягу із дорослого; ✓ виготовлення екторбинок (з одягу та лишків виробництва); ✓ виготовлення одягу для собак (з одягу та лишків виробництва); ✓ виготовлення кухонних аксесуарів (з одяг та лишків виробництва); ✓ виготовлення килимків (з одяг та лишків виробництва); ✓ ремонт та оновлення одягу тощо; <p>робота в групах залежно від напрямку: сортування</p>

	<p>сировини, вибір моделей, конструкцій тощо, розкрій / оновлення / переробка / виготовлення (залежно від напрямку);</p> <p>4. <i>Завершальний етап:</i> підготовка до проведення ярмарку: збір, перевірка та сортування готових виробів, розробка та запуск реклами щодо проведення ярмарку; організація та облаштування місця проведення ярмарку; проведення ярмарку.</p> <p><i>Примітка:</i> дитячий одяг, іграшки тощо, залежно від потреб, можна подарувати дитячому будинку. Виручені кошти від ярмарку можна пожертвувати на благодійність.</p>
--	--

Додаткові інформаційні джерела



Levi Strauss & Co.: екологічна революція у світі деніму



Екоодяг: переваги тканини і бренди



Технології вторинно переробки джинсів (відео)



Вторинна переробка одягу (відео)



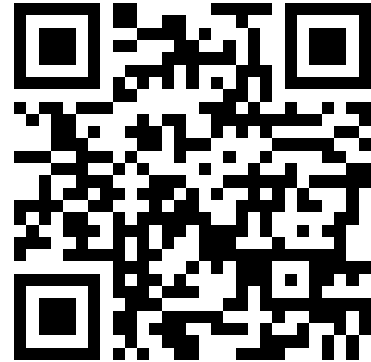
Бактерії можуть замінити хімічні барвники для тканин



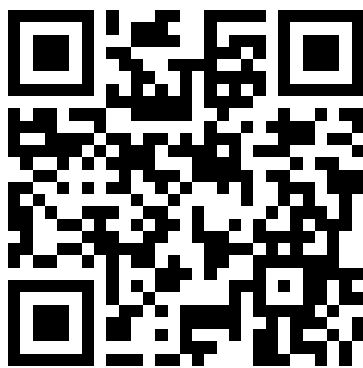
Мода на сталість. Стелла МакКартні очолила fashion-індустрію в боротьбі за довкілля



Клавдія Шевелюк на Be Sustainable! Fashion Summit: «Стала мода починається із кругового дизайну»



ROUSSIN: як бренд одягу перетворюється в sustainable fashion



Переробка текстилю і «green fashion» – корисна і перспективна галузь для українського бізнесу



Утилізація одягу

Науково-методичне видання

ОДНОРОГ Галина Володимирівна

**РОЗВИТОК КЛЮЧОВИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ
МАЙБУТНІХ КВАЛІФІКОВАНИХ РОБІТНИКІВ
ШВЕЙНОГО ПРОФІЛЮ
ЗАСОБАМИ ІНТЕРАКТИВНИХ ТЕХНОЛОГІЙ**

Методичні рекомендації

Друкується в авторській редакції.

Підписано до друку 30.06.2021 року.

Видавець ФОП Ямчинський О.В.

03150, Київ, вул. Предславинська, 28

Свідоцтво про внесення до Державного реєстру
суб'єкта видавничої справи ДК № 6554 від 26.12.2018 р.

Формат 60×84/16. Наклад 100 пр. Ум. друк. арк 26,5. Зам.№118

Виготовлювач ТОВ «ЦК «КОМПРИНТ»

03150, Київ, вул. Предславинська, 28

Свідоцтво про внесення до Державного реєстру
суб'єкта видавничої справи ДК № 4131 від 04.08.2011 р.