

# STUDPOL

Навчально-методичні матеріали: студентська газета

## **Скарбничка чудових днів**

*Тренінг в рамках проекту  
«Мир у Цифровий Час»  
(стор. 8-9)*

***Поради: як  
встигнути всюди**  
(стор. 6)*

***Літературний  
дебют**  
(стор. 10-11)*

***Презентаційний круглий  
стіл Міжнародного проекту  
«Мир у Цифровий Час»  
(стор. 3)***

***Як керувати  
конфліктом**  
(стор. 7)*

***Про що мріють  
першокурсники**  
(стор. 10-11)*

***Як знайти своє при-  
значення в житті?**  
(стор. 5)*

# Події місяця

## Знайомство з першокурсниками



7 вересня 2021 року в 3 корпусі Національного університету «Запорізька політехніка» відбулася зустріч першокурсників спеціальності «журналістика» зі студентами другого курсу. Спочатку магістрантка Карина Проніна розповідала про свій досвід поєднання навчання, роботи й громадської діяльності та знайомила всіх із діяльністю профспілки, повідомила про набір до команди прес-служби університету та закликала до участі в різноманітних заходах, які проходять у виші. Після цього студенти СН-310 по черзі розповідали про хід навчання, про викладачів та закликали нічого не боятися і бути впевненими у собі. Сподіваємось, що нашим першокурсникам сподобається абсолютно все в нашому університеті, вони будуть задоволені навчальним процесом і не пожалкують, що вступили саме до «Запорізької політехніки»!

**Діана Пилипенко**

## Студенти «Запорізької політехніки» на «Еко Форумі-2021»

16 вересня 2021 року студенти 2 курсу спеціальності «журналістика» Національного університету «Запорізька політехніка» відвідали V Міжнародний «Еко Форум». Захід вже традиційно об'єднав експертів з питань охорони довкілля, представників бізнесу, науки, освіти та всіх небайдужих до питань екології громадян у виставковому центрі «Козак-Палац». Основною темою цього року стало впровадження локальних ініціатив у контексті Європейського зеленого курсу. Студенти мали можливість взяти участь в обговоренні тем енергоефективності та відновлювальної енергетики, управління водними ресурсами, захисту атмосферного повітря, управління промисловими та побутовими відходами. Паралельно з форумом працювала виставка екологічних рішень, технологій та ініціатив. Свої експозиції та тематичні розробки презентували промислові та комунальні підприємства, а також громадські організації й вищі навчальні заклади. Найбільшу увагу молоді привернули яскраві квіткові локації Запорізького міського дитячого ботанічного саду та КРБП «Зеленбуд».

Загалом під час «Еко Форуму-2021» студенти поліпшили свої знання у сфері захисту навколишнього природного середовища та отримали позитивні емоції.

**Олександр Носок**



## Заняття з фотожурналістики: цікаво, приємно і корисно



20 вересня студенти третього курсу спеціальності «журналістика» завітали до міста. Це була не звичайна прогулянка, а справжня пара з фотожурналістики. Студенти мали навчитися фотографувати, знаходити правильний ракурс, розрізняти точки зйомки та застосовувати основні правила постановки кадру. Викладачка, Галина Миколаївна Волинець, кожному видала план і дала корисні поради. Майбутні журналісти побували у парку Дубовий Гай. У ході прогулянки було зроблено багато пейзажних фотографій. А також студенти детально познайомилися з багатою фауною парку.

**Олександра Наливайко**

## Презентаційний круглий стіл Міжнародного проєкту «Мир у Цифровий Час» у Запоріжжі



ГО «Соціальна взаємодія», Національний університет «Запорізька політехніка» 6 вересня 2021 року провели презентаційний круглий стіл міжнародного проєкту «Програма з розширення можливостей заради відновлення порозуміння для лідерів громад в Україні «Мир у цифровий час». Доповідачі ознайомили з особливостями його виконання на території Запорізької області. Основні заходи проєкту (публікації блогерів, проведення десяти блог-кафе, тренінгів та ін.) будуть спрямовані на посилення в суспільстві ідеї діалогу заради порозуміння та примирення як важливої умови європейської інтеграції України. Запрошені гості круглого столу (представники органів місцевого самоврядування, керівники громадських організацій, викладачі та студенти Національного університету «Запорізька політехніка», амбасадорки) висвітлили проблеми встановлення в суспільстві гендерної рівності як важливої умови сталого розвитку країни; підтримки місцевих органів влади та неурядових організацій, що працюють на місцях, для забезпечен-

ня політичної, соціальної та економічної участі молоді і жінок у всіх суспільних процесах; створення простору для повноправної участі людей з усієї України (у тому числі з непідконтрольних територій) у вирішенні питань, пов'язаних з побудовою миру та встановленням безпеки на національному рівні; забезпечення виконання в Україні умов Резолюції 1325 Ради Безпеки ООН, Резолюції 2250 Ради Безпеки ООН та досягнення цілей сталого розвитку до 2030 року. Амбасадорки презентували свої міні-проєкти «Молодь громади як рушійна сила її майбутнього» (Сакун Анна), «Соціальне лідерство в громаді» (Хітрова Тетяна), «Гендерні стереотипи – джерело агресивної поведінки!» (Голованова Тетяна), «Профілактичні заходи щодо корекції девіантної поведінки молоді» (Зенько Роман), «Праволюдність – основа гармонійного суспільства» (Волинець Галина), «Відеоблогерство як потужний інструмент впливу на молодіжну аудиторію» (Кавун Ганна).

Вікторія Погребна

## Вчитель – це не просто професія, це покликання серця



Так трапляється, що велику частину свого часу людина віддає навчанню: спочатку у садочку, потім у школі, згодом в університеті та протягом всього свого життя. В навчальних закладах ми не тільки отримуємо знання, а ще спілкуємося, знаходимо друзів, які й надалі будуть поруч з нами ще багато років. Однак, проживаючи всі ці позитивні і не дуже моменти, ми не звертаємо уваги на те, як в дійсності до нас ставляться вчителі, викладачі. Звикли говорити погане тоді, коли нам не сподобалося, як викладач відповів вам на уроці або гнівається, коли весь клас не слухається. Кричимо про те, що вони не мають права зриватися, вимішувати гнів на будь-кого. І це правда. А ще це неодмінно стосується кожного учня, не лише викладача. Є одне «але» для мене: а чи замислювалися ми хоч раз, чому саме так трапляється? Не думаю, що викладачі чи вчителі роблять це задля своєї радості, коли ви не виконали чергове домашнє завдання. За будь-якою професією стоїть, перш за все, людина. Ми прикидаємося, що в нас болить голова, щоб піти скоріш додому. В них же такого вибору нема. Спочатку вони проводять уроки, потім залишаються ще після них по робочих справах, а коли повертаються додому, перевіряють наші роботи. Начебто і вдома, і робочі години закінчилися, але не для них. І так – по колу – цілий рік. Можна сказати,

що кожен викладач може піти з роботи і викладати приватні уроки, така робота має свої привілеї. Знову ж таки, і такий напрям має свої підводні камені. Ти так само зобов'язаний прокидатися рано-вранці, проводити заняття, не встигати навіть поїсти, а потім – перевірка завдань до пізньої ночі. Це дійсно сумно, але буває й таке, що в класі є діти, котрі мають проблеми з батьками, що може позначитися на їх поведінці у школі. Бачачи це, викладач неодмінно буде намагатися підтримати цих дітей, бо вони беззахисні, не можуть постояти самі за себе. Це робота всього викладацького колективу, шкільних психологів, які тримають руку на пульсі. Кожен викладач, який дійсно турбується про своїх учнів, ніколи не завдасть шкоди. Принаймні, не навмисно. Кожній людині притаманно обурюватися через щось, інколи зриватися. Слід пам'ятати межу, а краще взагалі подібного не вчиняти. В ритмі життя, в якому ми всі живемо, досить складно розмежувати особисті та робочі справи, на жаль. Отак, працюючи майже цілодобово, вчителі просто не мають ніякої змоги хоча б на десять хвилин повністю перемкнутися на свої важливі справи. На прикладі деяких своїх вчителів додаю, що вони бувають настільки зворушені життєвими історіями своїх учнів, настільки за них переживають, що в голові тримають думки лише про них. Ці

діти стають досить близькими з вчителями, через що просто жах як важко їх відпускати. Моя бабуся присвятила більше 40 років свого життя викладацькій справі, навчала дітей англійської мови. Розуміючи, що вже не в силах ходити до школи, вона віришила навчати їх у себе вдома. Попри весь свій біль у тілі і навіть тоді, коли родина її учня не мала достатньо грошей для подальшого навчання, вона все одно навчала, бо розуміла, що це їм потрібно. Вона знала про все, що відбувалося в родині своїх дітей; за кожного переживала, як за свого. З її допомогою та належними знаннями більшість учнів змогли поступити в найкращі університети України та за її межами. І навіть через багато років вони все одно не забувають її навідувати та іноді проводять заняття по старій дружбі. На мою думку, це приклад дійсної подяки людині, яка всю себе віддала заради того, аби передати свої знання, щоб вони не пропали безслідно. На превеликий жаль, професія викладача – недооцінений труд. Кожного дня вони викладаються на повну заради того, щоб виростити розумне та чемне покоління. Такі люди гідні великої пошани та уваги, адже вони і є наші друзі батьки, які будуть піклуватися про нас і після того, як ми покинемо гніздечко, в якому присвятили свої довгі роки навчанню.

**Рита Духаніна**

# Як знайти своє призначення в житті та чому це важливо?

Дуже багато людей вигорають на своїй роботі, займаючись справою не по душі. Це все через те, що ми ставимо пріоритетом заробіток, а не те, чим подобається займатись. Як знайти себе, зрозуміти своє призначення в житті й займатися улюбленою справою?

Для початку розберемо, що означає знайти себе? Знайти себе – це те, чим би ти міг займатися безкоштовно та з задоволенням. На сьогоднішній день різноманітність професій вражає, тому тільки той, хто по-справжньому мріє знайти роботу для душі, зможе її відшукати. Пошук себе – це не тільки робота та професія, але і внутрішній спокій та власні вчинки. Без формування характеру й упевненості в собі, людину та її пошук буде втрачено. Гармонія – єдиний шлях до самопізнання, але як до неї прийти? Відповідь на це питання лежить глибоко у твоїй свідомості.

## Так із чого ж почати?

1. Почни цікавитися тим, що тобі подобається. Якщо ти захоплений якоюсь темою, то готовий нескінченно в ній розбиратися.
2. Не варто кардинально відмовлятися від того, що ти робиш. Краще спробуй подивитися на свою роботу під іншим кутом.

3. Не плануй надовго. З перших же кроків ти почнеш отримувати інформацію, якою не володів у момент планування, тому все піде не так і тобі захочеться здатися.
4. Не лінуйся і більше працюй над собою.
5. Дослухайся до себе у дрібницях, пізніше – у важливіших речах, а далі – у зовсім глобальних.



## — — — — — Опитування студентів НУ«Запорізька політехніка» — — — — — Ким мріють стати студенти і чому обрали саме цю професію?



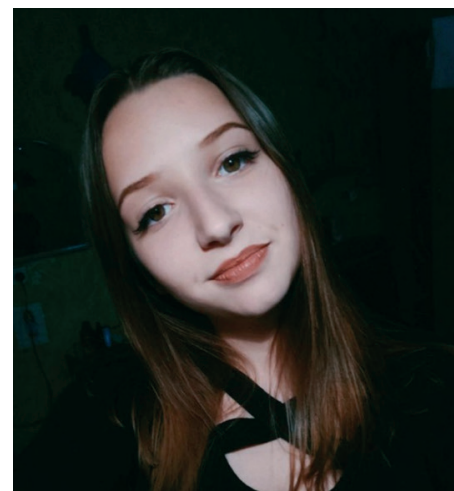
**Діана, 2 курс**

Мрію стати відомою телеведучою, дуже хочу бути впізнаваною. Мені з дитинства подобалось бути в центрі уваги, люблю камери і розмовляти на будь-які теми. Для початку вступила на спеціальність «журналістика», отримую задоволення від навчання, бо мені це подобається, намагаюсь гарно вчитись, щоб розбиратися у хитрощах і тонкощах професії, та активно розвиваю свої навички в написанні різноманітних матеріалів.



**Яків, 2 курс**

Я хочу стати підприємцем та інвестором. Одного разу я наткнувся у соціальних мережах на інформацію про популярних бізнесменів, і це мене зацікавило та змотивувало. Я зрозумів, що це моє! Для того, щоб досягти своєї мети, я знаходжу інформацію в Інтернеті та пишу замітки, читаю книжки в цьому напрямку, намагаюся скласти план того, як усе реалізувати.



**Анастасія, 3 курс**

Я мрію стати психологом. Мені подобається допомагати людям розбиратися в собі. Для цього я навчаюсь в університеті та займаюсь самоосвітою. Вибір майбутньої професії викликаний одним випадком. Коли моя подруга посварилася зі своїм хлопцем. Я допомогла їй розібратися в цій ситуації, і закохані помирилися. Тоді я вирішила: психологія – моє покликання.

# Життя студента: як встигати всюди

Вступаючи в доросле життя, студенти зіштовхуються з великою проблемою – планування часу. Навчання, за-робіток, сім'я, друзі та відпочинок. Намагаючись встигнути все, людина починає втрачати себе та свої сили. Не можна одночасно робити все. Це погано впливає на здоров'я, стосунки з іншими та успіх у навчанні чи роботі.



## Та як правильно без шкоди встигнути усе? Це взагалі реально?

Так, це реально. Але що ж для цього потрібно робити? Як налаштувати себе на прогресивне життя?

### Ось декілька порад та лайфхаків вам з мого життя:

1. Потрібно позбутися ліні. Ніяких «ще 5 хвилин» у телефоні та в ліжку! Це доросле життя, і за вас ніхто нічого робити не буде.
2. Годі їсти перед відосами на Ютубі, це займає дуже багато часу і погано впливає на шлунок.
3. Не відкладайте на завтра те, що можна зробити сьогодні!
4. Намагайтеся лягати спати в один і той же час кожного дня.
5. Обговоріть та поділіть домашні обов'язки з родиною (або, якщо ви живете в гуртожитку, з сусідами по кімнаті): один викидає сміття, а інший миє підлогу.
6. У багатьох дорога до університету займає багато часу. Не витрачайте його даремно. У маршрутці чи автобусі можна читати конспект, слухати аудіокнигу, навіть дивитися відео (в навушниках).

7. Намагайтеся знаходити роботу з чітким графіком, щоб не заважати навчанню. Але, якщо все ж таки ви пропустили декілька пар, не соромтесь просити допомоги у викладачів та одногрупників, щоб опанувати тему.

8. Сідаючи робити домашнє завдання, чітко дотримуйтесь плану та робіть усе до кінця – це дозволить швидко виконувати завдання та не переробляти його багато разів.

9. Будьте відкритими до життя. Намагайтеся більше спілкуватися з новими людьми. Не заганяйтеся та не приймайте усе близько до серця, не витрачайте час на «порожні» проблеми.

10. Плануйте свої вихідні, навіть якщо хочете поспати чи погуляти з друзями.



Навчитися керувати своїми планами – це нелегка задача, але усе можна вирішити. Не потрібно відразу журитися через нестачу часу. Набагато гірше, коли немає справ та нікуди витрачати час! Отже, постійно та послідовно працюйте над планами та доводьте їх до кінця. З часом планування стане звичкою. Будьте зібраними та спокійними – і у вас обов'язково все вийде!

**Юлія Роншина**

# Як керувати конфліктом

**Тренінг «Молоді лідери в управлінні конфліктами» дав мені можливість не лише отримати нові знання та навчитися використовувати їх, а й поділитися цими знаннями з іншими.**

Тож хочу повідати вам здобуту інформацію. Мета: навчитися об'єктивно оцінювати конфлікти, керувати ними та ефективно виходити з конфлікту.

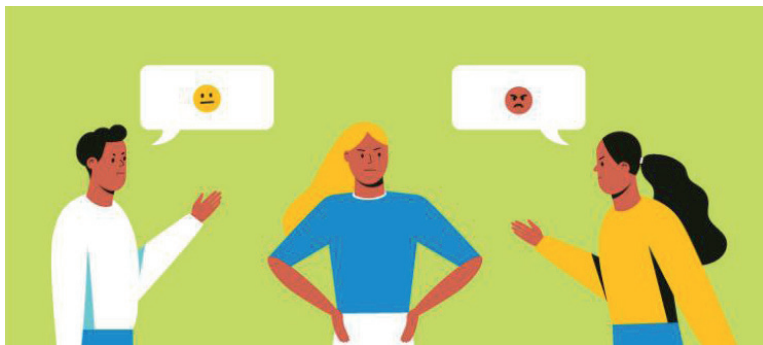
## Оцінка конфлікту

Існує три смислові підходи до оцінки конфлікту:

- *конфлікт є негативним;*
- *корисний і шкідливий конфлікт;*
- *конфлікт – це природний елемент існування і – особливо – розвитку будь-якої групи.*

Подумайте, які асоціації про конфлікт вам приходять на думку? Імовірно, ці асоціації будуть здебільшого негативними. Однак на практиці ефективнішим є науковий підхід, який дозволяє формулювати не універсальні поради, однакові на всі випадки життя, а конкретні рекомендації для окремих ситуацій.

Варто знати, що будь-яка взаємодія людей може бути віднесена до одного з чотирьох її видів: 1) співпраці; 2) одностороннього конфлікту (коли одна сторона співпрацює, а інша конфліктує і легко виграє у цій боротьбі); 3) двостороннього конфлікту без правил (із намаганням зашкодити іншій стороні якнайбільше, що у підсумку є не-обхідним для кожної сторони) та 4) двостороннього конфлікту за правилами (який ще називається конкуренцією).



klever.blog

## Управління конфліктом

Управління конфліктом може виражатися у врегулюванні, завершенні, запобіганні, досягненні консенсусу, профілактиці, ослабленні, придушенні, відстроченні конфлікту тощо. Управління конфліктами складається з:

- *діагностики (структура, розвиток, причина);*
- *прогнозування;*
- *попередження;*
- *стимулювання.*

Розглянемо структуру конфлікту.

1. Об'єкт конфлікту – неподільний та обмежений у доступності ресурс (це можуть бути матеріальні та інформаційні ресурси, права, права приймати рішення або обіймати посади).
2. Предмет конфлікту – це об'єктивно існуюча або уявна проблема. Відчуття несправедливості від способу дефіцитного ресурсу.
3. Готовність сторін до конфлікту, тобто усвідомлення (хибне чи правильне), небажання шукати шляхи виходу із конфлікту.
4. Інцидент (подія, що безпосередньо провокує розгортання конфліктних дій).

## Вирішення конфлікту

Існує п'ять стилів вирішення конфлікту, описані в рамках методу Томаса-Кілмена. Система дозволяє створити для кожної людини свій власний стиль вирішення конфлікту. Стиль поведінки в конкретному конфлікті визначається тою мірою, якою людина



svekuz.ru

хоче задовольнити власні інтереси та інтереси іншої сторони.

1. Конкуренція (змагання).
2. Компроміс (дві сторони поступаються своїм інтересам, щоб задовольнити їх частково).
3. Співпраця (прихід учасника конфлікту до такого варіанту взаємодії, який повністю задовольняє інтереси обох сторін).
4. Уникнення (ухилення від вирішення).
5. Пристосування (принесення у жертву своїх інтересів заради іншого).

Необхідно розуміти, що вирішення конфлікту – процес тривалий, який вимагає від лідера великого терпіння та толерантності. В ході врегулювання конфлікту учасникам здебільшого доводиться пройти ряд фаз – від більш чи менш насильницьких дій із примушування суперника здатися до вирішення суперечностей шляхом обговорень. Ці фази наступні:

- *припинення насильницьких дій,*
- *встановлення діалогу,*
- *пошук рішення проблем шляхом переговорів.*

Ефективна методика у розумінні можливостей подолання конфлікту – це складання карти конфлікту. Картографія конфлікту включає три етапи:

- *визначити проблему,*
- *з'ясувати головних учасників,*
- *з'ясувати потреби й інтереси учасників.*



klever.blog

Очевидно, що вирішення певного конфлікту не усуне всі розбіжності між сторонами, незалежно від того, в якій сфері і наскільки великі ці відмінності. Відтак ще більшої вагомості набуває здатність до опанування ситуації в різних умовах та особливостях протікання конфліктів і конфліктних ситуацій.

# Stop Conflict

25-28 вересня у Києві пройшов тренінг «Технології ефективного поведінки у конфлікті для молодих лідерів» за програмою по відновленню порозуміння для лідерів громад в Україні «Мир у цифровий час».

У проєкті взяли участь 20 людей з 10 областей України – Донецька, Дніпропетровська, Запорізька, Київська, Луганська, Сумська, Харківська, Черкаська, Чернігівська та Чернівецька області.

Перші два дні з учасниками працювала тренерка та експерт із психології / психології конфлікту – Наталія Теслик; протягом цього періоду навчання розглядалися такі теми:

- *лідерство і конфлікт: точки перетину (учасники поділилися особистим досвідом конфліктних ситуацій та мали час на обговорення психодіагностичних методів)*
- *види та функції конфліктів*
- *можливості впливу на конфлікт*
- *засоби вибору ефективної стратегії поведінки у конфлікті*
- *засоби протидії маніпуляції у конфлікті*

Останні два дні з учасниками працювала тренерка та експерт у психології / психології конфлікту – Світлана Мартинюк; із нею розглянули не менш важливі теми, такі як:

- *асертивна поведінка*
- *вихід із конфлікту: вихід чи завершення*
- *переговори у конфлікті*
- *позиційний торг*
- *медіація у конфлікті*

Після теорії відразу йшла практика, що допомогло учасникам відразу опанувати нову інформацію та системи вирішення конфліктів. Також тренерки зачепили такі теми як:

- *самооцінка та як її тримати на рівні*
- *упевненість та як її зберігати*

У підсумку варто відзначити, що остаточне «вирішення» одного конкретного конфлікту не передбачає безконфліктного майбутнього, особливо якщо сторони, які беруть участь у цьому, мають довгу історію ворожнечі, страху чи недовіри. Проєкт фінансується Інститутом зовнішніх культурних зв'язків (IFA) коштами Міністерства закордонних справ Німеччини.



Юлія Роншина

## Скарбничка чудових днів

### Київ. Перші хвилини

Київ. Здавалося б, звичайний мегаполіс, в якому просто є що подивитись. Раніше я приїжджала сюди на хореографічні фестивалі, і тоді мені здавалося, що нічого особливого в цьому місті немає. Але сьогодні, 25 вересня, я приїхала знову задля саморозвитку, і звичайна поїздка на таксі з вокзалу до готелю перевернула мою уяву з ніг на голову. Щоразу бачу нову будівлю, не схожу на попередню, яка на контрасті зі старими будинками виглядає неймовірно. Саме завдяки цьому можна спостерігати за розвитком цілого міста. Ідучи в авто, я не можу відірвати очей від вікна, бо дуже цікаво спостерігати за всім, що знаходиться навколо. Місто кипить, бурлить; всі кудись поспішають; і люди тут відрізняються від тих, які живуть у Запоріжжі. Всі тут серйозніші, більш сучасні, та й за статками, безумовно, різниця є)

Взагалі ми приїхали на тренінг, що проводиться у рамках проєкту «Мир у цифровий час» і присвячений конфліктам і молодіжному лідерству. Сам тренінг триватиме 3 дні (25–28 вересня) у готелі «Фараон». Кожному видали окремі папки з блокнотами, бейджами та книгою, яка присвячена темі тренінгу. Невдовзі нас

поселять у готель та нададуть трьохразове харчування. Зараз ми сидимо у конференцзалі, чекаємо поселення у готель і, сподіваюсь, смачного обіду. Ввечері планує зустрітись із подругами, які покажуть невелику частину столиці. А далі буде видно...





## День другий

Вечірній Київ захоплює... Перша прогулянка розпочалась не дуже вдало, і настрої мій зіпсувався через кляті гугл-карти. Зрештою до метро дійти не вдалося, тому довелося викликати таксі, і саме під час поїздки розпочався дощ. «Клас, Діано, ти переможниця», – подумала я. Зустрілися із подругами на Хрещатику і пішли зігрітися. Дощ припинився, і ми вирушили до арки Дружби Народів, Прозорого мосту, дійшли до Пейзажної і спустилися на Контрактову площу, ближче до Києво-Могилянки. До чекалися автобусу і, тяжко-важко, але дісталися до готелю. Важко, бо так побудований шлях, що пішохідного переходу для людей немає і нам довелося

викликати таксі, бо самі ми не дісталися б, а перебігати дорогу там, де машини ходять безупинно, небезпечно.

На ранок ми смачно поснідали і рушили на тренінг. Спочатку дуже хотілось у тепле ліжко, під ковдру, а не сидіти і розмовляти. Далі ставало все цікавіше, бо заняття відбуваються дуже інтерактивно, тобто це не тільки лекція, де всі слухають і мовчать. У нас кожен розкаже свою власну конфліктну ситуацію, ділиться емоціями і переживаннями. Дуже пощастило із людьми: студенти, бізнеследі, викладачі університетів. Всі ці люди приїхали з Чернівців, Запоріжжя, Чернігова, Харкова, Дніпра, Сумської, Донецької і Луган-

ських областей. Всі спілкуються і насолоджуються оточенням, особливо в перервах – от як зараз, під час обіду. Але часу для відпочинку залишилось мало, тому продовжу вже завтра. До речі, віковий діапазон учасників тренінгу дуже широкий, і я тут наймолодша.



## Плюс один чудовий день

наша група дуже здружила-ся, здається, що всі з одного міста та знайомі 100 років.

У цій замітці хочу приділити увагу одній темі, яку ми розбирали і яка мене дійсно зацікавила, а саме асертивній поведінці під час конфліктної ситуації. Простими словами, це те, як толерантно, але впевнено сказати «НІ». Для мене навчитись це робити важливо, бо в деяких ситуаціях я можу перервати конфлікт, поступившись моєму опоненту. Асертивна поведінка дає можливість бути відкритою та впевненою. Включає в себе: здатність відкрито говорити про свої бажання; відкрито висловлювати свої почуття; вільно починати та завершувати розмову; здатність хвалити і говорити компліменти; здатність ПРИЙМАТИ компліменти і КРИТИКУ.

Не менш важливим є побудова стратегій, які, безумовно, впливають на розвиток людської поведінки, тому далі про них.

1. Так звана зламана платівка – дотримання своєї точки зору

2. Корисна інформація – навчитись слухати співрозмовника і зчитувати його інформацію.

3. Розкриття інформації – асертивно розкривати свої власні переживання, емоції, бажання і ставлення співрозмовника до вашої бесіди.

4. Затемнення – не заперечуйте критику і не йдіть у контратаку.

5. Погодьтеся із правдою і скажіть: «Так, це дійсно має сенс».

6. Заперечуйте невірні висновки – асертивно реагуйте на неточності і логічні помилки.

Насправді, було б цікаво поглибити свої знання з цього приводу і поринати у навчання й далі, але на цих тренінгах тема не одна, тому часу розглядати щось конкретне весь день, на жаль, немає. Але повторюю, що дуже цікаво те, що ту теорію, яку ми одразу про-

буємо на практиці, що робить заняття ще цікавішим.

Хочеться дуже багато розповідати про заняття, але не треба забувати, що ми приїхали в чудову столицю нашої України і саме тут я провела вже прохолодний зовні, але такий душевно теплий вечір, поряд з коханою людиною... Це звісно приказка, про рай в шалаші, але насправді чудова вечірня атмосфера дуже живого Києва, плюс теплі розмови, обійми і солодкі поцілунки стовідсотково забезпечують гарний настрій і спокій душевний, що так потрібні кожній людині. Це справді не-реально круті емоції щастя.

Так, на годиннику 01:03, і ми нещодавно прийшли в номер, тому час завершувати мою розповідь про сьогодні, але, я думаю, всі зрозуміють, що особисто в мене 27 вересня – це плюс один чудовий день до скарбнички.

## Last day

Останній день у поїздки – це завжди сумно... Ранній підйом, остаточне пакування валіз, виселення з готелю, останній сніданок, обід, здавання ключів – все це відбувається зовні, а всередині себе ти переосмислюєш все, що сталося; всі здобуті знання, кожну бесіду, жарт; те, чим ти поділився, що для тебе дуже-дуже особисте. Згадують-ся всі настанови від мами про те, які місця треба обов'язково відвідати; і проведена паралель із тим, де все ж таки побувала; після чого розумію, що до Києва повернуся обов'язково: спочатку як турист, а далі на меті переїзд. Насамперед хочу сказати, що це дуже яскрава пригода, дуже багато чого сталося, життя трохи, але переосмислилось, я дійсно подорослішала! Завдяки тренінгу поринаєш в історії тих, хто ділився таємним, і розмірковуєш, як би ти поведився

у тій чи іншій ситуації; розумієш, як себе поводити у конфлікті та взагалі як вести себе впевнено, починаючи

конструктивний діалог. Багато висновків зроблено, світосприйняття трохи змінено, ставлення до інших, звісно, також. Щиро дякую організаторам проекту «Мир у цифровий час», викладачам і університету, які запропонували таку можливість і собі особисто за те, що наважилась і не відмовилась, як спочатку планувала.

**Діана Пилипенко**



# Про що мріють

Ще вчора вони були школярами, а сьогодні – вже студенти. Чого чекають від навчання, до чого прагнуть, які мрії плекають? Своїми планами на майбутнє поділилися з нами студенти 1 курсу спеціальності «Журналістика»



**Світлана Тихонова:** «Журналістика ніколи не була тією професією, про яку я мріяла... Я вчуся ще не довго, але вже можу сказати, що професія журналіста мене дуже зацікавила, хоча я й вступала сюди з думкою про те, що зможу перевестися на інший факультет... У майбутньому хотіла б працювати фрилансером, бо не дуже вмію комунікувати з людьми. Але, можливо, все ще зміниться»

**Ельдар Новак:** «Я бачу себе оператором у професійній студії новин. Ця професія подобається мені, бо я люблю фотографувати та знімати відео. Операторові належить мати досвід роботи з камерою. Оператор, як і кореспондент, повинен завжди бути наготові почати роботу. Звісно, є мінуси: постійна навантаженість, мала рухомість, раптові включення в ефір, іноді недосип... Та для мене переваги в цій професії важливіші за недоліки»

**Діана Шкода:** «Я обрала цю професію, усвідомлюючи, що вона є дуже відповідальною і вимагає наполегливої праці. Маю такі якості, як терплячість та креативність. Хотіла б працювати копірайтером або PR менеджером, щоб розкрити свій творчий потенціал. Сподіваюся, що після закінчення університету буду працювати у цій сфері»

**Юрій Пшеничний:** «Мені подобається працювати з текстом, тому після закінчення університету хочу працювати у редакції. Окрім того, мрію й далі писати книжки (зараз я пишу лише для себе, але, можливо, колись вдасться видати свої твори)»

**Владислав Товчигречка:** «Після тижня навчання я зрозумів, що саме навчання журналістиці допоможе мені здійсни-

ти свою мрію – стати творчою людиною і навчитися публічності. Хочу писати про спорт, бо саме ця тематика мені імпонує, я на ній добре розуміюся. Сподіваюся стати відомим журналістом, який мандрує світом, спілкується з цікавими людьми і – головне – вчиться у них»

**Дарина Марченко:** «Журналістика – це майбутнє соціуму. Із самого дитинства мріючи впливати на світ, нести добро та здійснювати революційні звершення, я обрала саме нішу комунікації. Чому? Тому що саме слово здатне руйнувати стереотипи та величезні стіни непорозуміння. Головне – я хочу їх руйнувати. Бачу себе впливовим експертом, який несе правду в маси, інформує та допомагає впоратися за складними соціальними проблемами»

**Наталка Фоменко:** «... Я ще не визначилася остаточно, в якій сфері журналістики хочу працювати, але все ж таки, мабуть, хочу стати інтерв'юером. Мені подобається добувати інформацію саме через спілкування. З задоволенням дивлюся інтерв'ю, коли журналіст добре володіє мовою, вміє швидко реагувати на несподівані слова співрозмовника»

**Анастасія Сардак:** «Раніше я хотіла бути психологом, тому що мої батьки бачили в мені цей талант, але я захотіла спробувати свої сили у журналістиці. Розумію, що буде дуже важко, та я не боюся труднощів. Сподіваюся, що в мене все вийде і я доведу своїм батькам, що зможу реалізувати свій потенціал саме в цій професії»

**Анастасія Савченко:** «... Я відчуваю, що зможу оволодіти професією журналіста, вірю, що досягну великих успіхів. У майбутньому прагну навчитися спілкуватися з аудиторією,

дізнаватися щось нове й цікаве, брати інтерв'ю у відомих людей, які досягли вершин у своїй сфері діяльності.

**Ліза Ключка:** «... Через кілька років я бачу себе на телебаченні (напевно, всі так хочуть) в ролі телеведучої. Також мрію бути журналістом, який дізнається та розкриває правду про щось цікаве. Мабуть, ще бачу себе в ролі людини, яка розповідає про мало відомих зірок. Не відмовилась би й від роботи в інтернет новинах, бо саме вони стають в наш час все популярнішими. Мрію стати саме тою людиною, яка відкриває людям очі на найпоширеніші проблеми...»

**Світлана Мілованова:** «Журналісти ніколи не сидять на місці, у них немає певного робочого графіку, немає вихідних, вони завжди в роботі, завжди в пошуках чогось нового, цікавого і корисного. Тому журналіст – це скоріш спосіб життя, а не професія... Журналістика мене приваблює своєю різноманітністю. Це професія, котра робить кожен робочий день не схожим на інший. Робота у засобах масової інформації дає можливість розвиватись, удосконалюватись, роблячи це не лише для себе, а й заради читачів. Я не ідеалізую роботу журналіста, бо знаю – вона важка. Не хочу також прогнозувати своє майбутнє, адже я ще тільки вчуся та не знаю усіх можливостей цієї професії, але те, що я буду щасливою людиною, займаючись улюбленою справою та робитиму все для здійснення своїх цілей у майбутньому – це точно»

**Дар'я Прокопенко:** «Мрію створити власну медіакомпанію, щоб висвітлювати дійсно важливі новини... Сподіваюся, що журналістика допоможе мені приносити в світ більше добра, користі та позитиву»

# першокурсники

**Даша Полозок:** «Я дуже енергійна, весела, люблю комунікувати з людьми та брати участь в цікавих справах. Зараз навчаюся в місті Запоріжжя в Національному університеті «Запорізька політехніка», прагну стати журналістом. Вчитися мені цікаво, але важко. У майбутньому бачу себе репортером або телеведучою. Мені подобається бути в гущі усіх подій, пізнавати щось нове та комунікувати з усіма»

**Еліна Тіліліна:** «... Сьогодні я студентка омріяної з дитинства спеціальності «журналістика». Настав час відповісти собі на питання: чого я чекаю від майбутнього? Спочатку мені здавалося, що журналіст – це людина, яка спілкується зі знаменитостями або веде якісь телепередачі. Однак у перші ж дні навчання стало зрозуміло, що я дуже помилялася. Журналістика – це сфера для самореалізації та саморозвитку... У майбутньому прагну допомагати людям, намагатися робити світ кращим»

**Анастасія Заводюк:** «Журналіст – це фахівець у сфері збору та обробки інформації. Він може працювати в газетах, журналах, на радіо й телебаченні, а також в Інтернеті. Дана професія є дуже перспективною і потрібною. Журналістика – це моя ціль, кожного дня я роблю хоча б трішечки, щоб дійти до неї. Саме це мене мотивує. Так,

майбутньому бачу себе інтерв'юєром на інтернет платформі «YouTube»»

**Марина Кумейченко:** «Я себе бачу редактором мистецького журналу. Хочу писати для людей, які цікавляться мистецтвом та культурою. Можливо, буду працювати в інтернет виданнях, писати про красу та здоров'я. Не хочу заробляти собі на життя написанням джинси, залежати від політиків, олігархів. Хочу бути з людьми чесною. Але «хотіти» і «бути» – це дві різні речі. Головне – не зійти з цього шляху»

**Віра Шмаль:** «На мою думку, журналістика – це не просто збір і обробка інформації, це спосіб спілкування з людьми будь-якої соціальної і вікової групи. Журналіст – це певною мірою психолог, бо журналістові також потрібно знаходити підхід до різних людей та інколи навіть надавати підтримку співрозмовнику. У наші часи людство має дуже багато інформації, яку найчастіше розповідають журналісти. Але особисто для мене є декілька професійних працівників цієї сфери, які роблять свою роботу набагато краще, аніж інші. Дмитро Гордон, Юрій Дудь, Ксенія Собчак – ось мій топ журналістів. Вони є професійними інтерв'юєрами. Я дуже хочу стати інтерв'юєром, котрий буде на одному, а можливо й вищому, рівні з цими метрами журналістики»

жувати, тому я, як початківець, буду намагатися зрозуміти всі тонкощі журналістики. Мені хотілося б сприяти розширенню кругозору аудиторії, з якою я працюватиму, задля цього намагатимуся розширювати власний кругозір»

**Вікторія Швець:** «У мене є мета – стати телеведучою. Прагну зануритися в світ тележурналістики, щоб доносити свою думку та мотивувати аудиторію»

**Олеся Герасіна:** «Я хочу під час навчання спробувати себе у різних ролях і зрозуміти, яка сфера журналістики мені більше подобається. Зараз мене найбільше приваблює інтернет журналістика, вона швидко розвивається, має різні формати. Але, хто знає, можливо, я стану радіо- або тележурналісткою. Дуже сподіваюся, що під час практики визначусь...»

**Дар'я Ганущак:** «Я вважаю, що журналістика – одна з найцікавіших та найважливіших професій. На мою думку, я володію потрібними якостями журналіста: невичерпна цікавість, твердий характер, вміння знаходити та обробляти інформацію, аналітичний розум, увага до деталей. Мене дуже приваблюють теле- та радіожурналістика, тому що ці види ЗМІ дають змогу готувати і транслювати різножанрові передачі»



я бачу себе у майбутньому людиною, яка словом змінює думки кожного, людиною, яка своїми статтями допомагає іншим, людиною, яка має свої перспективи та постійно розвивається»

**Сніжана Носач:** «Я навчаюся лише на першому курсі, але вже можу сказати, що мені подобається. Цікаві предмети та кваліфіковані викладачі, які вміють добре пояснити матеріал... Сподіваюся, що отримані знання знадобляться мені в майбутньому, і я зможу досягти того, до чого завжди прагнула. У

**Вікторія Тертиш:** «Ким я бачу себе в майбутньому? Напевно, інтерв'юєром, бо мене захоплює процес збирання та обробки інформації. Також процес проведення професійного інтерв'ю: увага до співрозмовника, вміння розговорити, слухати, записувати найголовніше... На мою думку, це дуже цікаво – спілкуватися з різними людьми»

**Анастасія Гайдук:** «Обираючи професію журналіста, я хотіла пов'язати своє життя з творчістю. Для кращого розуміння професії необхідно її дослід-

**Арина Сорокіна:** «... В мене є велике бажання вчитися, отримувати необхідні знання, вичавлювати із себе всі соки, аби досягти своєї мети. Я буду вчити, а з часом вдосконалювати кожного дня іноземну мову, аби в мене не було потреби постійно заглядати в Інтернет або у словник для того, щоб перекласти те чи інше слово. Сподіваюся, що мені вдасться стати дуже затребуваним, престижним журналістом, а якщо пощастить, то, може, і тележурналістом. Адже, якщо в людини є бажання, то вона може і гори звернути...»

## Розбещення онлайн

Сьогодні багатьох людей – і мене особисто – турбує питання педофілії та чіплянь до дітей у соціальних мережах. Я не можу збагнути, як ці чоловіки знаходять малих дівчат чи підлітків у мережі і дозволяють собі розбещувати їх. Хто їм дав таке право?! Чому за це ніхто не несе кримінальної відповідальності?!



6 вересня 2021 року в одній із соціальних мереж спочатку мені, а потім моїй сестрі написав один і той самий чоловік, який пропонував інтимні послуги. Окей, я вже не маленька і розумію, як треба на це реагувати, а моя молодша сестра... Вона одразу пише про свій вік, а співрозмовник відповідає: «Ну нормально, у мене уже был опыт с такими». Як на це реагувати? Спокійно? Проігнорувати? Чи видалити дитину зі всіх соціальних мереж? Якщо і так, то одна вийде із соцмереж, але ж мільйони інших дівчаток, які, я впевнена, батькам розповідати цього не будуть, бо вважатимуть, що якщо чоловіки пишуть, то дівчинка вже доросла, продовжать розбещуватись. Заблокувати – теж варіант, але знов-таки, заблокувати одного не означає відгородити себе від усіх інших. На жаль, скаржитися в правоохоронні органи сенсу нема, бо є скріншоти діалогу, але це не є доказом його причетності до розбещення неповнолітніх у реальному житті. В цьому питанні велике, як мені здається, місце посідає довіра між батьками та дитиною. Тому що, якщо дівчинка не боїться ділитися з рідними всім, що відбувається, ймовірність, що мама з татом не дізнаються про домагання, мінімальна. Як, наприклад, і сталося в моєму випадку. Але

безліч сімей в яких дівчинка чи хлопчик боїться, чи соромиться розповісти про це найріднішим, або вважає, що батькам байдуже, починають спілкування віртуально. Саме через цю невпевненість дуже багато дітей, спілкуючись спочатку онлайн, переходять поступово в реальні зустрічі, які призводять до фатального і це жах.

«На засіданні 11 липня нардепи прийняли за основу інший закон щодо педофілів – №6607, який передбачає створення закритого реєстру педофілів і добровільну хімічну кастрацію». Про це повідомила Українська правда. Але це покарання за зґвалтування, але ніяк не за розбещення в Інтернеті. За це, як я розумію, ніхто відповідальності не несе, хоча повинні.

**Діана Пилипенко**



# Субсидія для студентів: просто і зручно

Субсидія – безповоротна адресна державна соціальна допомога мешканцям домогосподарств, що проживають в житлових приміщеннях (будинках) і не можуть самотужки платити за житлово-комунальні послуги. Вона призначається за наявності різниці між розміром плати за житлово-комунальні послуги у межах норм споживання з урахуванням пільг, які надаються відповідно до чинного законодавства і обсягом визначеного Кабінетом Міністрів України обов'язкового відсотка платежу. Мешканець повинен сплачувати за житлово-комунальні послуги не більше ніж 15 відсотків від свого середньомісячного доходу в розрахунку на місяць, інше доплачує держава у вигляді субсидії.

16 вересня 2021 року в гуртожитку №4 НУ «Запорізька політехніка» відбувся перший етап оформлення субсидії. В оформленні документів допомагали адміністрація та староста гуртожитку №4 НУ «Запорізька політехніка» Олексій Божко. Документи, які необхідні для оформлення субсидії: паспорт та витяг або довідка з місця реєстрації (якщо паспорт – картка), ідентифікаційний код та копії перелічених документів. Ті, хто не прописаний у гуртожитку, теж мали можливість оформити субсидію. Для цього необхідно було підійти в кабінет до свого завідувача і попросити внести своє прізвище у список. Загалом 16 вересня субсидію оформили 110 студентів.

Для студентів субсидія – це чудова можливість зменшити суму оплати за проживання. Прес-служба профкому студентів нашого університету на своїй сторінці у фейсбуці запевняє: «Субсидія для студентів – це дуже просто, особливо коли підтримка йде з боку вишу та профкому студентів НУ «Запорізька політехніка».

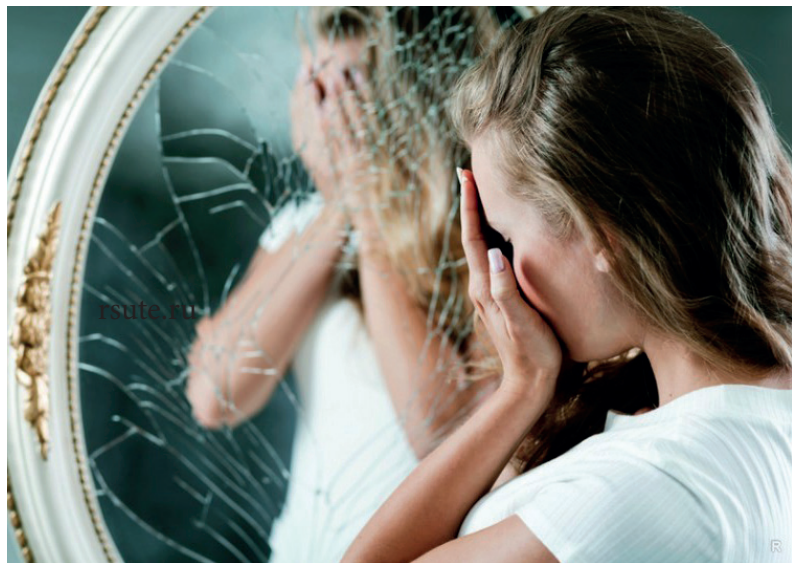
Студент 3 курсу Роман поділився з нами своїм досвідом: *«Оформлення субсидії особисто для мене – це гроші, які можна витратити на додаткове добре харчування, хоча б на пару місяців. Також, якщо є потреба, можна купити собі якусь цікавеньку річ. Але не забути повідомити про субсидію батьків, бо це можуть бути їх гроші. А взагалі – субсидія це дуже добра нагода отримати легкі гроші, тож не прогайте свій шанс».*

Юлія Роншина



## Як полюбити себе?!

Подивись на себе у дзеркало і спитай, що тобі в собі подобається? Якщо мало або зовсім нічого, то ця стаття *special for u*; якщо багато і ти всім задоволений, то все одно прочитай. Для тебе це буде корисним.



Називаю це невеликими стратегіями як стати впевненішою, але не самозакоханою людиною із завищеною самооцінкою. Це дві великі різниці. Коли тобі подобається в собі щось, але ти бачиш недоліки і чудово розумієш, що їх треба виправляти – це ОК, а от коли ти егоїст, кажеш, що ти ідеальний, недоліків не існує, краще за тебе нікого немає – це НЕ ОК!

Отже, далі в нас 8 пунктів/стратегій, аби стати кращим, впевненішим і сміливішим:



1. НЕ ПОРІВНЮЙ себе з іншими людьми.
2. Не засуджуй і не лай себе.
3. Приймай компліменти і привітання.
4. Створи карту бажань, тобто зроби плакат, куди вклеїш картки зі своїми мріями (куди хочеш подорожувати, яку сім'ю хочеш, ким працювати мрієш тощо) і час від часу поглядай на неї. От побачиш, через деякий час багато чого здійсниться, але пам'ятай, що не варто показувати свою карту бажань кому попало. Щоб не наврочили)
5. Спілкуйся з позитивними людьми, які здатні підняти настрій.
6. Створи список своїх минулих досягнень, аби було що згадати і пам'ятати, що ти не безнадійний і багато що можеш.
7. Не забувай балувати себе. Створи список / календар, в який день, що тобі можна. Наприклад: 10 вересня дозволено купити «Наполеон», 11 вересня піти у кіно, а 12 пошопитися.
8. Склади список своїх позитивних якостей.
9. Читай книги, саморозвивайся, відвідуй семінари і тренінги, що допоможуть тобі розкритися.

Сподіваюся, що я кожному з вас трошки допомогла, бо ми – абсолютно всі – повинні поважати, пишатись і любити себе та бути впевненим у кожному своєму кроці. Успіхів!

**Діана Пилипенко**

*Серед наших студентів багато таких, які пишуть вірші чи прозу. До вашої уваги нова рубрика, де ми будемо публікувати літературні твори майбутніх журналістів.*

## Эпидемия. Страх неизведанного

(отрывок из повести)

Стояла середина осени, леса Припяти окрасились в яркие жёлто-оранжевые краски. На улице было по-осеннему прохладно, стабильно от двух до четырех градусов тепла. После того, как мы пришли в это место, жизнь стала иной. Наконец-то в ней появились светлые дни, недели, месяцы. Но не у всех они были, шло время, кто-то умирал от болезней, а кто-то исчезал из лагеря по неведомой причине. С того времени, как мы здесь поселились, прошло 2 года, за это время мы многому научились: навыкам выживания, ремонта, создания маскировки. Каждый делился тем, что сам знал или умел. За все это время Артема не привлекала ни одна девушка, но недавно появилась та самая, которая запала в его сердце. Звали её Настя, она и её дедушка появились тут около месяца назад. Настя была веселой и довольно скромной девушкой. В отличие от внучки, её дедушка был не очень разговорчивый.

У нас с Аней все началось ещё тогда, когда мы нашли наше первое убежище. Все эти приключения, переживания, опасности только сблизили нас. Мы много времени проводим вместе, часто гуляем по Припяти, даже были на одной из крыш многоэтажных зданий, как раз об этом и хочу рассказать.

Вечером все легли спать, а мне почему-то спать не хотелось. Это продолжалось до 4 часов ночи, и, раз мне не спалось, я кое-что придумал. Встав с кровати, тихо пробрался мимо всех к Ане:

– Аня, вставай я тебе кое-что покажу.

– Ты чего? Время 4 утра, я спать хочу! – Аня присела на край кровати и протёрла глаза.

– Давай, давай, – весело сказал я.

Аня, не понимавшая, что происходит, стала одеваться. Вскоре она собралась, и мы пошли на улицу.

– Куда мы идём на ночь глядя? – удивлённо спросила Аня.

– Это сюрприз, – улыбаясь, я смотрел на нее.

Взявшись за руки, мы двинулись в Припять, попутно захватив счётчик Гейгера. Уже через 40 минут были там.

– Ну и в чем же сюрприз? – Аня недоверчиво смотрела мне в глаза.

– Сейчас всё увидишь, только я должен надеть на тебя повязку, хорошо? – проговорил я, медленно доставая повязку из-за пояса.

Аня молча кивнула, и я надел повязку на ее голубые глаза. Дальше я стал вести Аню:

– Так, осторожно... понемногу – приговаривал я, держа Аню за руку.

– Всё, мы на месте! – сказал я после того, как снял повязку.

Мы стояли на крыше, перед нами виднелся светло-желтый рассвет, который слегка нас согревал. Аня была очень удивлена, ее глаза словно сверкали от счастья и радости.

**Юрій Пшеничний**



# День міста



zp.vgorode.ua

Яким буде  
святкування  
та кого чекати  
серед зіркових  
гостей?

14 жовтня Запоріжжя святкує свій день народження – 251 річницю з дня заснування нашого чудового, волелюбного міста. Кожного року влада міста і області влаштовують гучне святкування на честь козацької землі, запорізького народу, який понад усе пишається своєю Батьківщиною.

Зазвичай святкування відбувається на «Райдюзі»: влаштовують ярмарок, смачно готують і пригощають мешканців та гостей міста, а під вечір влаштовують гучний концерт, запрошуючи відомих зірок української естради. Незважаючи на карантин, і цього року плануються заходи, присвячені дню міста.

Зазвичай проводиться тендер, і та компанія, яка його виграє, отримує змогу влаштовувати свято. Отож, 14 жовтня планують виступ відомого гурту «Pianoboy», але зазначимо,

що не лише Дмитро Шуров буде виступати зі своєю командою. В тендері є пункт «Виступ артистів всеукраїнського масштабу». Також відомо, що до підготовки буде залучено близько 200 волонтерів задля роботи на декількох локаціях. Які самі локації та зірки будуть, дізнаємось на святі. Також влада гарантує фото і відеозйомку протягом всього дня.

До речі, на організацію та підготовку збираються витратити 3,4 млн гривень. Для прикладу: в сусідньому Дніпрі святкування дня міста 11 вересня обійшлося державі у 18 мільйонів гривень, про все це повідомляє Vgorode.zp.

*У наступному випуску обов'язково чекайте і шукайте статтю саме про святкування, буде цікаво!*

**Діана Пилипенко**

**STUDPOL**

Навчально-методичні матеріали:  
студентська газета  
Випуск: №18(60)

Укладачі: С. А. Панченко, В. Л. Погребна,  
О. Ю. Пода, Н. В. Островська;  
Рецензенти: Г. М. Волинець, К. В. Єськова;  
Головний редактор: О. Носок;  
Редколегія: Пилипенко Д., Носок О., Роншина  
Ю., Наливайко О., Духаніна Р., Пшеничний Ю.

Комп'ютерна верстка та  
дизайн: Носок О.  
Затверджено на засіданні  
кафедри журналістики  
Протокол №2  
від 30 вересня 2021 року  
Телефон редакції:  
+38(061) 769-8-463