МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МИКОЛАЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ В. О. СУХОМЛИНСЬКОГО
Філологічний факультет

Кафедра спеціальної освіти

ЗАТВЕРДЖУЮ
Проректор із науково-педагогічної роботи _____
31 серпня 2022 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ОСНОВИ САМОЕФЕКТИВНОСТІ ПЕДАГОГА

Ступінь магістра
Галузь знань 01 Освіта / Педагогіка
Педагогічні спеціальності

2022-2023 навчальний рік

Розробник: Середа Ірина Валеріївна, доцент кафедри спеціальної освіти, кандидат педагогічних наук, доцент

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри спеціальної освіти
Протокол № 2 від «22» серпня, 2022 р.

Завідувач кафедри _____ (Савінова Н. В.)
«22» серпня, 2022 р.

Програму погоджено з гарантом ОП Логопедія. Спеціальна психологія_____ (Савінова Н. В.)

Анотація

Курс «Основи само-ефективності педагога» - варіативна навчальна дисципліна педагогічного циклу, є важливою складовою підготовки магістрів педагогічних спеціальностей. Авторський курс спрямовано на формування актуальних компетенцій сучасного фахівця (м’яких навичок): здатності до саморозвитку, самоорганізації та саморегуляції власної діяльності, екологічного спілкування. Предметом вивчення є технології самовиховання, тайм-менеджменту, розвитку позитивного мислення та емоційного інтелекту, саморегуляції та ненасильницького спілкування. Передумовами для вивчення дисципліни є знання базових категорій педагогіки та психології, засвоєння основних положень теорії і методики виховання.

Ключові слова: само-ефективність, самоорганізація, саморегуляція, тайм-менеджмент, екологічне спілкування, емоційний інтелект.

Summary

The course "Fundamentals of teacher self-efficacy" is a variable educational discipline of the pedagogical cycle, is an important component of the training of masters in pedagogical specialties. The author's course is aimed at forming relevant competencies of a modern specialist (soft skills): ability to self-development, self-organization and self-regulation of one's own activities, environmental communication. The subject of study is the technology of self-education, time management, development of positive thinking and emotional intelligence, self-regulation and non-violent communication. The prerequisites for studying the discipline are knowledge of the basic categories of pedagogy and psychology, assimilation of the basic provisions of the theory and methods of education.

Key words: self-efficacy, self-organization, self-regulation, time management, ecological communication, emotional intelligence.

1. Опис навчальної дисципліни

Денна форма навчання

Найменування показників	Галузь знань, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни
		денна форма навчання
Кількість кредитів – 5	Галузь знань 01 Освіта / Педагогіка	Варіативна
Індивідуальне науково-дослідне завдання –	Педагогічні спеціальності	***Семестр***
Загальна кількість годин – 150		2-й
		Лекції
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4 самостійної роботи студента – 4	Ступінь: магістра	10 год.
		Практичні, семінарські
		16 год.
		Лабораторні
http://moodle.mdu.edu.ua/my/		-
		Самостійна робота
		124 год.
		Вид контролю: залік

Мова навчання – *українська.*

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної та індивідуальної роботи становить: для денної форми навчання – 34 год. – аудиторні заняття, 86 год. – самостійна робота (17% /83%).

Заочна форма навчання

Найменування показників	Галузь знань, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни
		заочна форма навчання
Кількість кредитів – 5	Галузь знань 01 Освіта / Педагогіка	Варіативна
Індивідуальне науково-дослідне завдання –	Педагогічні спеціальності	***Семестр***
Загальна кількість годин – 150		2-й
		Лекції
http://moodle.mdu.edu.ua/my/	Ступінь: магістра	4 год.
		Практичні, семінарські
		8 год.
		Лабораторні
		-
		Самостійна робота
		138 год.
		Вид контролю: залік

Мова навчання – *українська.*

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної та індивідуальної роботи становить: для заочної форми навчання – 12 год. – аудиторні заняття, 138 год. – самостійна робота (8%/92%)

2. Мета та завдання навчальної дисципліни та очікувані результати

Мета курсу полягає в ознайомленні з теоріями та сучасними техніками розвитку само-ефективності.

Завдання курсу:

- формування мотивації розвитку само-ефективності у майбутній професійній діяльності;
- розширення знань з теорії та практики само-ефективності;
- оволодінню технологічними аспектами цілепокладання, самоорганізації, тайм-менеджменту, саморегуляції.

Передумови для вивчення дисципліни: психолого-педагогічні основи виховного процесу, загальна та вікова педагогіка та психологія.

Програмні результати навчання:

ПРН 1. Здатність визначати мотиви, цілі та шляхи саморозвитку у майбутній професійній діяльності.

ПРН 2. Формування поняття само-ефективність у діяльності педагога.

ПРН 3. Здатність застосовувати основні методи та прийоми самоорганізації, саморегуляції, тайм-менеджменту, професійного саморозвитку.

1.3. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студент оволодіває такими компетентностями:

І. Загальнопредметні:

ЗК-1.6. Адаптивна. Здатність до адаптації в корекційно-педагогічному середовищі та дії в нових ситуаціях, зокрема тих, що передбачають корекційне навчання, розвиток і виховання та навчальну реабілітацію дітей дошкільного, шкільного віку і підлітків, спілкування з їхніми батьками, комунікації з адміністрацією школи й колегами

ЗК-1.7. Рефлексивна. Здатність ефективно та адекватно здійснювати рефлексивні процеси, що сприяє ефективності корекційно-реабілітаційного процесу, розвитку й саморозвитку особи порушеннями психофізичного розвитку, творчому підходові до корекційно-реабілітаційного навчально-виховного процесу в спеціальних і загальноосвітніх закладах. Здатність оцінювати результати корекційно-педагогічних впливів та забезпечувати якість діяльності корекційного процесу в закладах Міністерства освіти і науки, Міністерства охорони здоров'я і Міністерства праці та соціальної політики; здатність до корекційно-педагогічної і навчально-реабілітаційної рефлексій

ЗК-3.3. Здоров'язбережувальна компетентність. Здатність ефективно вирішувати завдання щодо збереження і зміцнення здоров'я (фізичного, психічного, соціального та духовного) як власного, так і оточуючих. Здатність застосовувати знання, вміння, цінності і досвід практичної діяльності з питань культури здоров'я та здорового способу життя, готовність до здоров'язбережувальної діяльності в корекційно- освітньому, навчально-реабілітаційного середовищі та створення психолого-педагогічних умов для формування здорового способу життя дітей з особливими освітніми потребами.

ІІ. Фаховими:

ФК.-1 Теоретико-методологічна. Здатність до застосування знань провідних гуманістичних теорій, концепцій, вчень щодо виховання і навчання осіб з обмеженими психофізичними можливостями; здатність відстоювати власні корекційно-педагогічні, навчально-реабілітаційні переконання, дотримуватись їх у житті та професійній діяльності).

ФК.-6. Психологічна компетентність (відповідно нозології). Здатність до застосування сучасних знань про особливості розвитку дитини як суб'єктів корекційно-освітнього і навчально-реабілітаційного процесів на основі знань та умінь про їхні вікові, індивідуальні особливості та соціальні чинники розвитку і дизонтогенезу.

ФК.-8. Корекційно-педагогічна компетентність. Здатність виконувати корекційну роботу з профілактики, послаблення, виправлення порушень психофізичного розвитку дітей (залежно від нозології) у навчально-виховному процесі, реабілітаційному процесі незалежно від типу закладу і форми організації навчання. Володіння засобами та методами корекції пізнавальних психічних процесів, мовлення, сенсорних порушень, порушень опорно-рухових функцій, емоційно-вольової сфери в процесі виховання дітей. Здатність корекційно спрямовувати діяльність дитячого колективу, в якому є дитина/діти з психофізичними порушеннями.

Здатність організовувати інклюзивний дитячий колектив, створювати в ньому умови для особистісного розвитку вихованців та їхньої суспільної інтеграції.

2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

Тема 1. Модель та особливості само-ефективності педагога. Самовдосконалення і життєтворчість. Мотивація досягнень.

Тема 2. Самоорганізація і цілепокладання. Тайм-менеджмент.

Тема 3. Саногенне мислення.

Тема 4. Саморегуляція. Психопрофілактика і стресостійкість.

Тема 5. Екологія спілкування і розвиток емоційного інтелекту.

Програма навчальної дисципліни

Кредит 1. Самоефективність педагога як система

Тема 1. Модель та особливості само-ефективності педагога. Самовдосконалення і життєтворчість. Мотивація досягнень

Кредит 2. Основи самоорганізації і тайм-менеджменту

Тема 2. Самоорганізація і цілепокладання. Тайм-менеджмент

Кредит 3. Саногенне мислення

Тема 3. Саногенне мислення

Кредит 4. Саморегуляція і ресурсозбереження

Тема 4. Саморегуляція. Психопрофілактика і стресостійкість

Кредит 5. Екологія спілкування

Тема 5. Екологія спілкування і розвиток емоційного інтелекту

3. Структура навчальної дисципліни

Денна форма навчання

Назви кредитів і тем	Кількість годин					
	Усього	у тому числі				
		л	п	лаб	інд	ср
1	2	3	4	5	6	7
Кредит 1. Самоефективність педагога як система						
Тема 1. Модель та особливості само-ефективності педагога. Самовдосконалення і життєтворчість. Мотивація досягнень	30	2	4			24
Усього:	**30**	**2**	**4**			**24**
Кредит 2. Основи самоорганізації і тайм-менеджменту						
Тема 2. Самоорганізація і цілепокладання. Тайм-менеджмент	30	2	4			24
Усього:	**30**	**2**	**4**			**24**
Кредит 3. Саногенне мислення						
Тема 3. Саногенне мислення	30	2	2			26
Усього:	**30**	**2**	**2**			**26**
Кредит 4. Саморегуляція і ресурсозбереження						
Тема 4. Саморегуляція. Психопрофілактика і стресостійкість	30	2	4			**24**
Усього:	**30**	**2**	**4**			**24**
Кредит 5. Екологія спілкування						
Тема 5. Екологія спілкування і розвиток емоційного інтелекту	30	2	2			**26**
Усього:	**30**	**2**	**2**			**26**

Заочна форма навчання

Назви кредитів і тем	Кількість годин					
	Усього	у тому числі				
		л	п	лаб	інд	ср

1	2	3	4	5	6	7
Кредит 1. Самоефективність педагога як система						
Тема 1. Модель та особливості само-ефективності педагога. Самовдосконалення і життєтворчість. Мотивація досягнень	30	2	2			26
Усього:	**30**	**2**	**2**			**26**
Кредит 2. Основи самоорганізації і тайм-менеджменту						
Тема 2. Самоорганізація і цілепокладання. Тайм-менеджмент	30	1	2			27
Усього:	**30**	**1**	**2**			**27**
Кредит 3. Саногенне мислення						
Тема 3. Саногенне мислення	30					30
Усього:	**30**					**30**
Кредит 4. Саморегуляція і ресурсозбереження						
Тема 4. Саморегуляція. Психопрофілактика і стресостійкість	30	1	2			**27**
Усього:	**30**	**1**	**2**			**27**
Кредит 5. Екологія спілкування						
Тема 5. Екологія спілкування і розвиток емоційного інтелекту	30		2			**28**
Усього:	**30**		**2**			**28**

4. Теми лекційних занять

Денна форма навчання

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
Кредит 1. Самоефективність педагога як система		
1.	**Тема 1.** Модель та особливості само-ефективності педагога. Самовдосконалення і життєтворчість. Мотивація досягнень	2
Кредит 2. Основи самоорганізації і тайм-менеджменту		
2.	**Тема 2.** Самоорганізація і цілепокладання. Тайм-менеджмент	2
Кредит 3. Саногенне мислення		
3.	**Тема 3.** Саногенне мислення	2
Кредит 4. Саморегуляція і ресурсозбереження		
4.	**Тема 4.** Саморегуляція. Психопрофілактика і стресостійкість	2
Кредит 5. Екологія спілкування		
5.	**Тема 5.** Екологія спілкування і розвиток емоційного інтелекту	2
	Всього:	**10**

Заочна форма навчання

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
Кредит 1. Самоефективність педагога як система		
1.	**Тема 1.** Модель та особливості само-ефективності педагога. Самовдосконалення і життєтворчість. Мотивація досягнень	2
Кредит 2. Основи самоорганізації і тайм-менеджменту		
2.	**Тема 2.** Самоорганізація і цілепокладання. Тайм-менеджмент	1
Кредит 3. Саногенне мислення		
Кредит 4. Саморегуляція і ресурсозбереження		
4.	**Тема 4.** Саморегуляція. Психопрофілактика і стресостійкість	1
Кредит 5. Екологія спілкування		
	Всього:	**4**

5. Теми практичних занять

Денна форма навчання

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
Кредит 1. Самоефективність педагога як система		
1.	**Тема 1.** Модель та особливості само-ефективності сучасного педагога.	2
2	**Тема 2.** Стратегії самовдосконалення і життєтворчість. Мотивація досягнень.	2
Кредит 2. Основи самоорганізації і тайм-менеджменту		
3.	**Тема 3.** Самоорганізація і цілепокладання як основа само-ефективності	2
4.	**Тема 4.** Методи і прийоми тайм-менеджменту	2
Кредит 3. Саногенне мислення		
5.	**Тема 5.** Саногенне мислення як основа само-ефективності і ментального здоров'я	2
Кредит 4. Саморегуляція і ресурсозбереження		
6.	**Тема 6.** Засоби саморегуляції та ресурсозабезпечення особистості	2
7.	**Тема 7.** Техніки психопрофілактики і стресостійкості	2
Кредит 5. Екологія спілкування		
8.	**Тема 8.** Принципи екологічного спілкування і розвиток емоційного інтелекту	2
	Всього:	**16**

Заочна форма навчання

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
Кредит 1. Самоефективність педагога як система		
1.	**Тема 1.** Модель та особливості само-ефективності сучасного педагога.	2
Кредит 2. Основи самоорганізації і тайм-менеджменту		
2.	**Тема 2.** Методи і прийоми тайм-менеджменту	2
Кредит 3. Саногенне мислення		
Кредит 4. Саморегуляція і ресурсозбереження		
3.	**Тема 3.** Засоби саморегуляції та ресурсозабезпечення особистості	2
Кредит 5. Екологія спілкування		
4.	**Тема 4.** Принципи екологічного спілкування і розвиток емоційного інтелекту	2
	Всього:	**8**

6. Лабораторні роботи

(не передбачено програмою)

7. Самостійна робота

Денна форма навчання

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
Кредит 1. Самоефективність педагога як система		
1.	**Тема 1.** Модель та особливості само-ефективності педагога. Самовдосконалення і життєтворчість. Мотивація досягнень	24
Кредит 2. Основи самоорганізації і тайм-менеджменту		
2.	**Тема 2.** Самоорганізація і цілепокладання. Тайм-менеджмент	24
Кредит 3. Саногенне мислення		

3.	**Тема 3.** Саногенне мислення	26
Кредит 4. Саморегуляція і ресурсозбереження		
4.	**Тема 4.** Саморегуляція. Психопрофілактика і стресостійкість	24
Кредит 5. Екологія спілкування		
5.	**Тема 5.** Екологія спілкування і розвиток емоційного інтелекту	26
	Всього:	**124**

Заочна форма навчання

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
Кредит 1. Самоефективність педагога як система		
1.	**Тема 1.** Модель та особливості само-ефективності педагога. Самовдосконалення і життєтворчість. Мотивація досягнень	26
Кредит 2. Основи самоорганізації і тайм-менеджменту		
2.	**Тема 2.** Самоорганізація і цілепокладання. Тайм-менеджмент	27
Кредит 3. Саногенне мислення		
3.	**Тема 3.** Саногенне мислення	30
Кредит 4. Саморегуляція і ресурсозбереження		
4.	**Тема 4.** Саморегуляція. Психопрофілактика і стресостійкість	27
Кредит 5. Екологія спілкування		
5.	**Тема 5.** Екологія спілкування і розвиток емоційного інтелекту	28
	Всього:	**138**

8. Індивідуальне науково-дослідне завдання

(не передбачено програмою)

9. Форми роботи та критерії оцінювання

Рейтинговий контроль знань студентів здійснюється за 100-бальною шкалою:

Шкала оцінювання: національна та ECTS

ОЦІНКА ЄКТС	СУМА БАЛІВ	ОЦІНКА ЗА НАЦІОНАЛЬНОЮ ШКАЛОЮ	
		екзамен	залік
A	90-100	5 (відмінно)	5/відм./зараховано
B	80-89	4 (добре)	4/добре/ зараховано
C	65-79		
D	55-64	3 (задовільно)	3/задов./ зараховано
E	50-54		
FX	35-49	2 (незадовільно)	Не зараховано

Форми поточного та підсумкового контролю. Комплексна діагностика знань, умінь і навичок студентів із дисципліни здійснюється на основі результатів проведення поточного й підсумкового контролю знань (КР). Поточне оцінювання (індивідуальне, групове і фронтальне опитування, самостійна робота, самоконтроль). Завданням поточного контролю є систематична перевірка розуміння та засвоєння програмового матеріалу, виконання практичних, лабораторних робіт, складання конспекту рекомендованої літератури, написання і захист реферату, здатності публічно чи письмово представляти певний матеріал.

Завданням підсумкового контролю (КР, залік) є перевірка глибини засвоєння студентом програмового матеріалу модуля.

Критерії оцінювання відповідей на практичних заняттях:

Студенту виставляється відмінно, коли студент вільно володіє навчальним матеріалом на підставі вивченої основної та додаткової літератури. Аргументовано висловлює свої думки, проявляє творчий підхід до виконання індивідуальних та колективних завдань при самостійній роботі.

Студенту виставляється дуже добре, коли студент володіє певним обсягом навчального матеріалу, здатний його аналізувати на достатньому рівні.
Студенту виставляється добре, коли студент володіє певним обсягом навчального матеріалу, але не має достатніх знань та вмінь для формування висновків, припускає несуттєві неточності.
Студенту виставляється достатньо, коли студент володіє навчальним матеріалом на репродуктивному рівні або володіє частиною навчального матеріалу, уміє використовувати знання у стандартних ситуаціях.
Студенту виставляється мінімально задовільно, коли студент володіє навчальним матеріалом поверхово та фрагментарно.
Кількість балів у кінці **семестру** повинна складати від 250 до 500 балів (за 5 кредитів), тобто сума балів за виконання усіх завдань.

Відповідний **розподіл балів, які отримують студенти** за 5 крд.

Поточне оцінювання та самостійна робота								КР	Накопичувальні бали/сума
Т1	Т2	Т3	Т4	Т5	Т6	Т7	Т8	100	500/100
40	40	40	40	40	40	40	40		

9. Засоби дігностики

Засобами діагностики та методами демонстрування результатів навчання є: завдання до практичних занять, завдання для самостійної та індивідуальної роботи (зокрема, есе, реферати), презентації результатів досліджень, тестові завдання, контрольні роботи.

10. Методи навчання

Словесні: лекція, бесіда, дискусія, інструктаж;
Наочні: демонстрація, ілюстрація;
Практичні: самостійна робота, індивідуальна робота;
Проблемні: проблемне викладання, частково-пошукове, дослідне навчання;
Інтерактивні: проблемна лекція, лекція-презентація, ділова гра, мозковий штурм, сензитивний та комунікативний тренінг, використання мультимедійних технологій.

11. Рекомендована література

Базова

1. Главацька О. Основи самовиховання особистості. Навчально – методичний посібник. Тернопіль, 2012. 206 с.
2. Самовиховання і саморегуляція особистості: Навчальний посібник // Уклад.: О.М. Шевчук. – 2-е вид., переробл. та доповн. Умань: РВЦ «Софія», 2011. 128 с.
3. Середа І. В. Самовиховання і саморегуляція особистості: основи само-ефективності: Методичні рекомендації. Миколаїв: Іліон, 2021. 162 с.

Допоміжна

1. Ворман Ю. Техніки керування гнівом URL: https://elle.ua/otnosheniya/psihologija/yak-keruvati-gnivom-shchob-ne-psuvati-stosunki-z-otochennyam/ (дата звернення: 20.12.2022)
2. Гільман А. Ю. Саногенне мислення як чинник протидії емоційного стресу в навчальній діяльності студента // Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія і педагогіка», 2015. Випуск 30. С.43-49.
3. Глухова Е.С. Тайм-менеджмент: личная эффективность: учебно-методическое пособие. Томск: ТГУ, 2012. 63 с.
4. Грегор О. Як протистояти стресу. Стрес життя: збірник. СПб.: ТОВ «Лейла», 1994. С. 7-114.
5. Ґоулдман Д. Емоційний інтелект /Деніел Ґоулдман ; пер. з англ. С. Л. Гумецької. Х.: Віват, 2022. 512 с. (Серія «Саморозвиток»)
6. Емоційний серфінг. URL: https://elle.ua/otnosheniya/psihologija/praktika-emotional-surfing-dlya-regulyacii-negativnih-emociy/ (дата звернення: 20.12.2022)

7. Іванцев Л.І. Становлення особистості майбутнього вчителя як суб'єкта життєтворчості. Дис. канд. пс. наук / Людмила Ігорівна Іванцев. К., 2003. 180 с.

8. Калинин С.И. Тайм-менеджмент: практикум по управлению временем. СПб. : Речь, 2006. 371 с.

9. Карсканова С. В. Екстремальні ситуації: як допомогти собі та іншим // Scientific Journal Virtus 40 (40), p.53-56, 2020.

10. Компетентнісно зорієнтована професійна підготовка майбутніх фахівців спеціальної та інклюзивної освіти : монографія / Н. В. Савінова, І. В. Середа, В.А. Кисличенко та ін. Миколаїв. Миколаїв : видавець Румянцева Г. В., 2022. 188 с.

11. Лозовой В. О., Сідак Л. М. Саморозвиток особистості у філософській рефлексії та соціальній практиці. Монографія. Х.: Право, 2006. 256 с.

12. Матійків І. М. Тренінг емоційної компетентності: навч.-метод. посібник. К.: Педагогічна думка, 2012. 112 с.

13. Нещерет В. К. Саморегуляція як системно організований процес внутрішньої психічної активності студентів // «Молодий вчений» • № 4 (44) • квітень, 2017. С. 405-409.

14. Пезешкиан Н. Психосоматика и позитивная психотерапия. М., 2006. 448 с.

15. Психологічні прийоми, щоб впоратися зі своїми емоціями URL: https://lux.fm/lifestyle_t4 (дата звернення: 19.12.2022)

16. Розквас А. Ключові типи відновлення енергії. URL: https://vikna.tv/ru/dlia-tebe/psykholohiia/kak-vosstanovit-svoj-vnutrennij-resurs-effektivnye-sovety/ (дата звернення: 20.12.2022)

17. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. К.: Кондор, 2005. 278 с.

18. Санд Ілсе. Компас емоцій. Як зрозуміти свої почуття / Ілсе Санд; перекл. З англ. Т. Микитюк. Харків: Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2019. 160 с.

19. Сельє Г. Стрес без дистресу. М.: Прогрес, 1979. 123 с.

20. Сергєєнкова О.П. Самопізнання: Навчально- методичний посібник. Черкаси: Видавець Чебаненко Ю.А., 2011. 334 с.

21. Середа І.В. Активізація самовиховання студентів: виховна робота у ВНЗ: Монографія. Миколаїв: «Іліон», 2008. 276 с.

22. Середа І.В. Педагогічний супровід самовиховання студентів // В.О.Сухомлинський – майбутньому педагогу: наук.-метод. посібник. Миколаїв: Вид-во «Іліон», 2004. С.151-162.

23. Середа І. В. Саногенне мислення і саморегуляція як засоби профілактики психосоматичних захворювань // Scientific Journal Virtus Issue # 60, January, 2022.

24. Середа І.В. Технологія самовиховання особистості: методичні рекомендації. – Миколаїв: вид-во «Іліон», 2005. 88 с.

25. Середа І.В., Пєхота О.М., Старовойт Л.В. Твоє життя – твій головний проект: технологія самовиховання: навчальний посібник. Миколаїв: Іліон, 2012. 244 с. (Серія «Педагогічна освіта – XXI»).

26. Sereda I. Orientation of the educational process of the humanities faculties of the university on activation self-education of students // Pedagogy, Volume 92, Number 8, 2020. 1159-1180. (Болгарія, «Аз-буки»)

27. Sereda I., Karskanova S. Influence of psychological and pedagogical features of students on their activity in self-education // Pedagogika-Pedagogy, Volume 93, Number 8, 2021, 1065-1087. https://doi.org/10.53656/ped2021-8.04

28. Трейсі Брайан. Зроби це зараз. 21 чудовий спосіб зробити більше за менший час / Брайан Трейсі. Сан-Франциско, 2007. 146 с. (переклад з англ.)

29. Як побороти панічні атаки. URL: https://mind.ua/openmind/20249226 (дата звернення: 20.12.2022)

30. Як спілкуватися екологічно: 4 правила ненасильницької комунікації. URL: https://bit.ua/2020/11/ecological-communication/ (дата звернення: 15.12.2022)

12. Інформаційні ресурси

1. Національна бібліотека України ім. В. Вернадського http://www.nbuv.gov.ua/
2. Сайт Міністерства освіти та науки України http://www.mon.gov.ua/
3. Сайт Національної академії педагогічних наук України http://naps.gov.ua/