



КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА  
ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ «УНІВЕРСУМ»

Циклова комісія з педагогічної освіти

ЗАТВЕРДЖУЮ  
Проректор з науково-педагогічної  
та навчальної роботи  
 Олексій ЖИЛЬЦОВ  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 р.



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**САМОВИХОВАННЯ І САМОРЕАЛІЗАЦІЯ ОСОБИСТОСТІ**

для студентів

спеціальності

231 Соціальна робота

освітньо-професійної програми

Соціальна педагогіка

освітньо-професійного ступеня

фаховий молодший бакалавр

КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА  
Код ЄДРПОУ 45307966  
Програма № 1700/24  
Начальник відділу моніторингу якості освіти  
  
(підпис) (прізвище, ініціали)  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 24 р.

Київ-2024

Розробник: Доценко Альона Олександрівна, викладач циклової комісії з педагогічної освіти Фахового коледжу «Універсум» Київського столичного університету імені Бориса Грінченка

Викладач:

Доценко Альона Олександрівна

Робочу програму розглянуто і затверджено на засіданні циклової комісії з педагогічної освіти

Протокол від «29» серпня 2024 року № 1

Голова циклової комісії АД Альона ДОЦЕНКО

Робочу програму перевірено

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 р.

Заступник директора

з навчально-методичної роботи О.Тарасюк Оксана ГОЛОВЧАНСЬКА

Заступник директора з навчальної роботи ОК Оксана КАЛАШНИК

Пролонговано:

на 20\_\_/20\_\_ н.р. \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_), «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ р., протокол №\_\_

на 20\_\_/20\_\_ н.р. \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_), «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ р., протокол №\_\_

на 20\_\_/20\_\_ н.р. \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_), «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ р., протокол №\_\_

на 20\_\_/20\_\_ н.р. \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_), «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ р., протокол №\_\_

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Характеристика навчальної дисципліни
	денна форма навчання
Вид дисципліни	вибіркова
Мова викладання, навчання, оцінювання	українська
Загальний обсяг кредитів/годин	3 /90
Курс	4
Семестр	7
Кількість змістових модулів з розподілом:	3
Обсяг кредитів	3
Обсяг годин, в тому числі:	90
Аудиторні	42
Модульний контроль	6
Семестровий контроль	-
Самостійна робота	42
Форма семестрового контролю	залік

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

**Мета курсу** – формування у студентів компетентностей, необхідних для мобілізації внутрішніх резервів психіки для особистісного розвитку, вироблення навичок впевненої поведінки, розвиток професійного мислення, сприяння професійному самовизначенню та особистісному розвитку студентів.

### Завдання курсу:

- формування у студентів стійкої мотивації самовиховної діяльності;
- формування самоцінного характеру знань з теорії та практики самовиховання і самореалізації особистості;
- розвиток мотивації до власного удосконалення, саморозвитку та самореалізації;
- аналіз, синтез, оцінювання ситуацій, щоб виявляти проблеми і виробляти рішення;
- надання консультативної та організаційної допомоги з питань самовиховання, самопізнання та саморегуляції особистості різним категоріям клієнтів соціальних служб.

Дисципліна «Самовиховання і самореалізація особистості» як компонент освітньо-професійної програми, забезпечує оволодіння студентами загальними, фаховими та предметними компетентностями.

Номер в освітній програмі	Зміст компетентності	Номер теми, що розкриває зміст компетентності
<b>Загальні компетентності</b>		
<b>ЗК-1</b>	Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу	Модуль 1 Модуль 2 Модуль 3
<b>ЗК-2</b>	Здатність знаходити, обробляти та аналізувати інформацію з різних джерел.	Модуль 1 Модуль 2 Модуль 3
<b>ЗК-3</b>	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях	Модуль 1 Модуль 2 Модуль 3
<b>Фахові компетентності</b>		
<b>ФК-2</b>	Здатність прогнозувати перебіг різних соціальних процесів	Модуль 1 Модуль 2 Модуль 3
<b>ФК-4</b>	Здатність до аналізу соціально-психологічних явищ, процесів становлення, розвитку та соціалізації особистості, розвитку соціальної групи й громади	Модуль 1 Модуль 2 Модуль 3
<b>Предметні компетентності</b>		
	здатність будувати особисті плани та надавати допомогу іншим у їх розробці;	
	готовність використовувати психологічні прийоми	

	розвитку впевненості в собі, творчого потенціалу як для власного вдосконалення, так і для надання допомоги іншим;	
	вміння використовувати методи подолання життєвих криз і розвитку емоційної стійкості людини;	
	здатність проводити діагностику рівня розвитку особистості.	

### **3. Результати навчання за дисципліною**

*В результаті вивчення дисципліни студенти повинні:*

#### **ПРН-1**

Здійснювати пошук, аналіз і синтез інформації з різних джерел для розв'язування професійних задач і встановлювати причинно-наслідкові зв'язки між соціальними подіями та явищами

#### **ПРН-10**

Аналізувати соціально-психологічні процеси в малих та великих групах

#### **ПРН-17**

Застосовувати набуті знання при наданні консультаційних психологічних та соціально-педагогічних послуг

#### 4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт			
		Аудиторна:			Самостійна
		Лекції	Практичні	Семинари	
<b>7 семестр</b>					
<b>Змістовий модуль 1. Психолого-педагогічне обґрунтування самовиховання та саморегуляції</b>					
Тема 1. Значення, завдання, напрямки успішного самовиховання.	<b>14</b>	2	2	2	16
Тема 2. Психолого-педагогічні методи засади самовиховання, самопізнання та саморегуляції	<b>14</b>	2	2	2	
Модульний контроль	<b>2</b>				
<b>Разом:</b>	<b>30</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>16</b>
<b>Змістовий модуль 2. Самопізнання та саморегуляції в процесі самовиховання</b>					
Тема 3. Пізнання задатків та здібностей людини. Самооцінка особистості як перший крок. Самотворення. Особистісні особливості.	<b>24</b>	2	12	2	16
Тема 4. Резерви успішної діяльності. Пізнання взаємостосунків людей	<b>12</b>		2	2	
Модульний контроль	<b>2</b>				
<b>Разом:</b>	<b>38</b>	<b>2</b>	<b>14</b>	<b>4</b>	<b>16</b>
<b>Змістовий модуль 3. Технології саморозвитку та самореалізації</b>					
Тема 5. Вплив на оточуючих. Управління та регуляція емоційними станами та поведінкою людини.	<b>20</b>	2	6	2	<b>10</b>
Модульний контроль	<b>2</b>				
<b>Разом:</b>	<b>22</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>10</b>
<b>*Усього:</b>	<b>90</b>	<b>8</b>	<b>24</b>	<b>10</b>	<b>42</b>

\* з урахуванням модульного контролю

## 5. Програма навчальної дисципліни

### Змістовий модуль 1. Психолого-педагогічне обґрунтування самовиховання та саморегуляції

#### Тема 1. Значення, завдання, напрямки успішного самовиховання.

Значення самовиховання у процесі формування особистості. Самовиховання особистості: історичний аспект. Потреби людини та їх значення у процесі самовиховання. Сенс життя людини. Самореалізація особистості.

*Основні поняття теми:* самовиховання, потреба, самоорганізація, самонавіювання, самоволодіння, самопрограмування, самообмеження, самокорекція, аутогенне тренування, самозаспокоєння, самозобов'язання, самовизначення, саморозкриття, самореалізація, сенс життя.

#### Практичне заняття 1. Методи організації самовиховання.

*Рекомендована література:* основна [1,2,5,6] додаткова [6,7,8]

**Семінарське заняття 1.** Значення, завдання, напрямки успішного самовиховання.

*Рекомендована література:* основна [1,2,5,6] додаткова [6,7,8]

#### Тема 2. Психолого-педагогічні методи самовиховання, самопізнання та саморегуляції

Особливості пізнання та його роль у житті. Можливості самопізнання і пізнання інших людей. Джерела пізнання. Шляхи успішного пізнання себе та інших. Методи самопізнання.

*Основні поняття теми:* самопізнання, провідні потреби, життєві цілі, ідеали, ціннісні орієнтації, провідні мотиви поведінки, акцентуації характеру, самокритика, самоаналіз.

**Семінарське заняття 2.** Самовиховання, самовивчення та самоаналіз основних особистісних рис.

*Рекомендована література:* основна [2,3,7] додаткова [1,3,5]

**Практичне заняття 2.** Самоаналіз рис характеру за допомогою підбору і класифікації популярних визначень особистісних властивостей. Застосування методики «Особистісний автопортрет», «Самовизначення акцентуацій».

*Рекомендована література:* основна [2,3,7] додаткова [1,3,5,6,9]

### Змістовий модуль 2. Самопізнання та саморегуляція в процесі самовиховання

#### Тема 3. Пізнання задатків та здібностей людини. Самооцінка особистості як перший крок самотворення. Особистісні особливості.

Пізнання людських задатків та здібностей. Пізнання та діагностика здібностей. Вивчення пізнавальних процесів (пам'ять, увага, уява, мислення, мова). Самооцінка – шлях до самотворення. Адекватність самооцінки. Формула самооцінки. Темперамент. Характер.

*Основні поняття теми:* задатки, здібності, самоосвіта, інтелект, пізнавальні

процеси, пам'ять, увага, уява, мислення, мова, самооцінка.

**Семінарське заняття 3.** Дослідження пізнавальних процесів.

*Рекомендована література: основна [1,2,3,5,7] додаткова [2,5,8,9,10]*

**Практичне заняття 3.** Визначення рівня розвитку комунікативно-організаторських здібностей.

*Рекомендована література: основна [1,2,3,5,7] додаткова [2,5,8,9]*

**Практичне заняття 4.** Пізнавальні процеси особистості.

*Рекомендована література: основна [1,2,3,5,7] додаткова [2,5,8,9,10]*

**Практичне заняття 5.** Особистісні особливості особистості.

*Рекомендована література: основна [1,2,3,5,7] додаткова [5,8,9,10]*

**Практичне заняття 6.** Самооцінка – шлях до самотворення.

*Рекомендована література: основна [1,2,3,5,7] додаткова [1,2,8,10]*

**Практичне заняття 7.** Формула самооцінки.

*Рекомендована література: основна [1,2,3,5,7] додаткова [2,5,8,9,10]*

**Практичне заняття 8.** Дослідження впливу зовнішнього вигляду на успіх людини в певному виді професійної діяльності.

*Рекомендована література: основна [1,2,3,5,7] додаткова [2,3,4,5]*

**Тема 4. Резерви успішної діяльності. Пізнання взаємостосунків людей**

Зовнішній вигляд та успіх. Елементи зовнішнього вигляду. Вплив на взаємостосунки людей та на своє ставлення до людини. Вплив на ставлення оточуючих до себе. Управління вчинками інших людей.

*Основні поняття теми:* зовнішній вигляд, успіх, взаємостосунки, закони взаємовідношень, поведінка.

**Практичне заняття 9.** Характеристика емоційної саморегуляції.

*Рекомендована література: основна [1,4,5,6,7] додаткова [4,10]*

**Семінарське заняття 4.** Пізнання взаємостосунків людей.

*Рекомендована література: основна [1,4,5,6,7] додаткова [3,7]*

### **Змістовий модуль 3. Технології саморозвитку та самореалізації**

**Тема 5. Вплив на оточуючих. Управління та регуляція емоційними станами та поведінкою людини.**

Можливості впливу на поведінку інших людей. Регуляція емоційними станами інших людей. Роль емоційної саморегуляції. Методи саморегуляції особистості. Секрети здатності керувати своїми емоціями. Вплив соціальних умов на емоційну саморегуляцію під час воєнного стану.

*Основні поняття теми:* емоційні стани, афект, настрій, стрес, фрустрація, самонаказ, самопідбадьорювання, самосхвалення, емоційна пам'ять.

**Практичне заняття 10.** Дослідження впливу на оточуючих.

*Рекомендована література: основна [1,5,6] додаткова [3,8]*

**Практичне заняття 11.** Управління та регуляція емоційними станами та поведінкою людини.

*Рекомендована література: основна [1,4,5,6] додаткова [4,10]*

**Практичне заняття 12.** Методи саморегуляції особистості.



Рекомендована література: основна [1,4,5,6,7] додаткова [1,6,9]

**Семінарське заняття 5. Розвиток здібностей людини.**

Рекомендована література: основна [1,4,5,6] додаткова [3,5,10]

## 6. Контроль навчальних досягнень

### 6.1. Система оцінювання навчальних досягнень студентів

Вид діяльності студента	Максимальна к-ть балів за одиницю	Зм. Модуль 1		Зм. Модуль 2		Зм. Модуль 3	
		Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів
Відвідування лекцій	1	2	2	1	1	1	1
Відвідування семінарських занять	1	2	2	2	2	1	1
Відвідування практичних занять	1	2	2	7	7	3	3
Робота на семінарському занятті	10	2	20	2	20	1	10
Робота на практичному занятті	10	2	20	7	70	3	30
Виконання завдань для самостійної роботи	5	1	5	1	5	1	5
Виконання тестових завдань	10	2	20	-	-	-	-
Виконання модульної роботи	25	1	25	1	25	1	25
Разом		-	96	-	130	-	75
Максимальна кількість балів:	301						
Розрахунок коефіцієнта:	3,01						

### 6.2. Завдання для самостійної роботи та критерії її оцінювання.

Завдання для самостійної роботи є необхідною частиною навчально-методичного комплексу дисципліни.

#### Змістовий модуль 1. Психолого-педагогічне обґрунтування самовиховання та саморегуляції

##### Тема 1. Значення, завдання, напрямки успішного самовиховання.

Розкрийте поняття самовиховання. Доведіть необхідність самовиховання у сучасному суспільстві.

##### Тема 2. Психолого-педагогічні засади самовиховання, самопізнання та саморегуляції

Опишіть основні методи самопізнання. Обґрунтуйте поняття «свідомість» і «самосвідомість»? Яка їх роль в процесі самопізнання? З чого починається самопізнання?

#### Змістовий модуль 2. Самопізнання та саморегуляція в процесі самовиховання

##### Тема 3. Пізнання задатків та здібностей людини. Самооцінка особистості як

## **перший крок самотворення. Особистісні особливості**

Розкрийте питання щодо впливу самооцінки на життя та поведінку людини.

### **Тема 4. Резерви успішної діяльності . Пізнання взаємостосунків людей**

Обміркуйте чи є потреба удосконалення зовнішнього вигляду для досягнення успіху в професійній діяльності. Чи правильне висловлювання « Зовнішній вигляд – ключ до успішної професійної діяльності». Обґрунтуйте відповідь.

## **Змістовий модуль 3. Технології саморозвитку та самореалізації**

### **Тема 5. Вплив на оточуючих. Управління та регуляція емоційними станами та поведінкою людини**

Розкрийте питання щодо емоційної пам'яті та її роль у дорослому житті.

#### **Критерії оцінювання самостійної роботи**

Якісними критеріями оцінювання виконання самостійної роботи студентами є:

1. Повнота виконання завдання: елементарна, фрагментарна, повна, неповна.
2. Рівень самостійності студента: під керівництвом викладача, консультація викладача, самостійно.
3. Рівень сформованості навчально-інформаційних умінь (роботи з підручником, складання плану, конспекту, вміння користуватися бібліотекою, спостереження, експеримент тощо).
4. Рівень сформованості навчально-інтелектуальних умінь (визначення понять, аналіз, синтез, порівняння, класифікація, систематизація, узагальнення, абстрагування, вміння відповідати на запитання, вміння виконувати творчі завдання тощо).
5. Рівень сформованості фахових методичних вмінь: низький (володіння умінням здійснювати первинну обробку навчальної інформації без подальшого її аналізу); середній (володіння умінням вибирати відомі способи дій для виконання фахових завдань); достатній (уміння застосовувати набуті знання у стандартних практичних ситуаціях); високий (володіння умінням творчо-пошукової діяльності)

<b>Оцінка</b>	<b>Критерії оцінювання</b>
<b>5</b>	Оцінюється завдання, що містить відповіді, в яких навчальний матеріал відтворюється в повному обсязі, відповідь правильна, обґрунтована, логічна, містить аналіз і систематизацію, зроблені аргументовані висновки. Студент здатний висловити власне ставлення до альтернативних міркувань з конкретної проблеми, проявляє вміння самостійно та аргументовано викладати матеріал. Практичне завдання виконане правильно, як з використанням типового алгоритму, так і за самостійно розробленим алгоритмом.
<b>4</b>	Оцінюється завдання, що містить відповіді, в яких відтворюється значна частина навчального матеріалу. Студент виявляє знання і розуміння основних положень з навчальної дисципліни, певною мірою може аналізувати матеріал, порівнювати та робити висновки. У відповідях допущені несуттєві помилки, має місце недостатня аргументованість при викладенні матеріалу, нечітко виражене ставлення слухача до фактів.
<b>3</b>	Студент у цілому оволодів суттю питань з даної теми, намагається аналізувати факти й події, робити висновки, але дає неповні відповіді на запитання, припускається грубих помилок при висвітленні матеріалу. У практичних завданнях припущені несуттєві помилки.
<b>2</b>	Оцінюється завдання, що містить відповіді на рівні елементарного відтворення окремих фактів, елементів, об'єктів, фрагментів навчального матеріалу. Студент

	виявив неспроможність висвітлити питання чи питання висвітлені неправильно, безсистемно, з грубими помилками, відсутні розуміння основної суті питань, висновки, узагальнення.
<b>1</b>	Оцінюються завдання, що містять знання у формі окремих фактів, елементарних уявлень, що відтворюють незначну частину навчального матеріалу, володіють окремими видами умінь на рівні копіювання зразка, виконання певної навчальної дії.

### **Критерії оцінювання виконання практичних та відповіді на семінарському занятті**

Критерії оцінювання за 10 бальною шкалою

<b>Кількість балів</b>	<b>Значення оцінки (характеристика відповіді)</b>
<b>10</b>	Відмінний рівень виконання завдань/відповідь повна, вичерпна й достатньо обґрунтована з, можливими, незначними недоліками
<b>9</b>	Достатньо високий рівень виконання завдань/відповідь без суттєвих (грубих) помилок, але не містить повних обґрунтувань
<b>8</b>	В цілому достатній рівень виконання завдань/відповідь містить незначну кількість несуттєвих помилок
<b>7</b>	Посередній рівень виконання завдань/відповідь містить значну кількість недоліків та/або незначну кількість помилок
<b>5-6</b>	Мінімально допустимий рівень виконання завдань, містить недоліки та помилки/відповідь неповна, що характеризується недостатньою обґрунтованістю, фрагментарністю, наявністю недоліків та помилок
<b>3-4</b>	Незадовільний рівень виконання завдань/відповіді, що виявляється у формальному запам'ятанні деяких понять і фактів, без належного їх розуміння, нездатності застосувати такі знання при вирішенні завдань
<b>1-2</b>	Незадовільний рівень виконання завдань/відповіді, що виявляється у неспроможності відтворити означення базових понять, положень, невмінні їх застосувати або виконання завдання/відповідь розпочата чи взагалі відсутня.

### **6.3. Форми проведення модульного контролю та критерії оцінювання.**

Модульний контроль проводиться за навчальним матеріалом окремих модулів після завершення лекційних і семінарських занять в письмовій формі. Тривалість проведення письмового модульного контролю становить 2 академічні години. Модульний контроль проводиться в письмовій формі. Максимальна кількість балів за виконання роботи – 25.

#### 6.4. Форми проведення семестрового контролю – залік

#### 6.5. Шкала відповідності оцінок

Рейтин- гова оцінка	Оцінка за стобальною шкалою	Значення оцінки
<b>A</b>	<b>90 – 100</b> балів	<b>Відмінно</b> – відмінний рівень знань (умінь) в межах обов'язкового матеріалу з можливими незначними недоліками
<b>B</b>	<b>82-89</b> балів	<b>Дуже добре</b> – достатньо високий рівень знань (умінь) в межах обов'язкового матеріалу без суттєвих (грубих) помилок
<b>C</b>	<b>75-81</b> балів	<b>Добре</b> – в цілому достатній рівень знань (умінь) з незначною кількістю помилок
<b>D</b>	<b>69-74</b> балів	<b>Задовільно</b> – посередній рівень знань (умінь) із значною кількістю недоліків, достатній для подальшого навчання або професійної діяльності
<b>E</b>	<b>60-68</b> балів	<b>Достатньо</b> – мінімально можливий допустимий рівень знань (умінь)
<b>FX</b>	<b>35-59</b> балів	<b>Незадовільно з можливістю повторного складання</b> – незадовільний рівень знань, з можливістю повторного перескладання за умови належного самостійного доопрацювання
<b>F</b>	<b>1-34</b> балів	<b>Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням курсу</b> – досить низький рівень знань (умінь), що вимагає повторного вивчення дисципліни

## 7. Навчально-методична карта дисципліни «Самовиховання і самореалізація особистості»

**Разом: 90 год, з них: лекції – 8 год, семінарські заняття – 10 год, практичні заняття – 24 год, модульний контроль – 6 год.,  
самостійна робота – 42 год.**

Модулі	Змістовий модуль 1			Змістовий модуль 2								Змістовий модуль 3				
Назва модуля	Психолого-педагогічне обґрунтування самовиховання та саморегуляції			Самопізнання та саморегуляція в процесі самовиховання								Технології саморозвитку та самореалізації				
Теми лекцій	Тема 1. Значення, завдання, напрямки успішного самовиховання.		Тема 2. Психолого-педагогічні методи ананія, самопізнання та саморегуляції		Тема 3. Пізнання задатків та здібностей людини. Самооцінка особистості як перший крок самотворення. Особистісні особливості.						Тема 4. Резерви успішної діяльності. Пізнання взаємостосунків людей		Тема 5. Вплив на оточуючих. Управління та регуляція емоційними станами та поведінкою людини			
Теми семінарських занять	Семінарське заняття 1. Значення, завдання, напрямки успішного самовиховання.		Семінарське заняття 2. Самовиховання, самовивчення та самоаналіз основних особистісних рис.	Семінарське заняття 3. Дослідження пізнавальних процесів.							Семінарське заняття 4. Пізнання взаємостосунків людей.					Семінарське заняття 5. Розвиток здібностей людини.
Теми практичних занять	Практичне заняття 1. Методи організації самовиховання.		Практичне заняття 2. Самоаналіз рис характеру за допомогою підбору	Практичне заняття 3. Визначення рівня розвитку комунікативно-організаторських здібностей.	Практичне заняття 4. Пізнавальні процеси особистості.	Практичне заняття 5. Особистісні особливості особистості.	Практичне заняття 6. Самооцінка – шлях до самотворення.	Практичне заняття 7. Формула самооцінки.	Практичне заняття 8. Дослідження впливу зовнішнього вигляду на успіх людини в певному виді професійної діяльності.	Практичне заняття 9. Характеристика емоційної саморегуляції.		Практичне заняття 10. Дослідження впливу на оточуючих.	Практичне заняття 11. Управління та регуляція емоційними станами та поведінкою людини	Практичне заняття 12. Методи саморегуляції особистості.		
Самостійна робота	5 балів за кожен самостійну роботу															
Види поточного контролю	Модульна контрольна робота 1 (25 б)			Модульна контрольна робота 2 (25 б)								Модульна контрольна робота 3 (25 б)				
Підсумковий контроль	Залік коефіцієнт															



## 8. Рекомендовані джерела

### Основна (базова):

1. Богдан Л.М. Самовиховання та саморегуляція особистості: навч. посіб. Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2017. 78 с.
2. Козирєв М. П. Соціальна педагогіка : навчальний посібник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2020. 352 с.
3. Лаппо В.В. Теорія і методика виховання: навчальний посібник. Івано-Франківськ: НАІР, 2023. 384 с.
4. Нова педагогіка: підручник / П. І. Сікорський ; Нац. ун-т "Львів. політехніка". Львів : Вид-во Львів. політехніки, 2021. 539 с.
5. Самовиховання і саморегуляція особистості : Навчальний посібник / Уклад.: О.М. Шевчук. Умань: РВЦ «Софія», 2011. 128 с.
6. Серєда І. В. Самовиховання і саморегуляція особистості: основи самоєфективності. Миколаїв: Іліон, 2021. 162 с.
7. Столяренко О.Б. Психологія особистості. К.: ЦУЛ, 2021. 280 с.

### Додаткова:

1. Вебб Б. Приборкати страх. Досвід "морського котика"/ Б. Вебб, Д. Манн; пер. з англ. М. Тищенко. К.: Якабоо, 2021. 192 с.
2. Гарріс Д. На 10% більше щастя. Правда історія/ Д. Гарріс; пер. з англ. О. Якименко. Х.: Фабула, 2021. 304 с.
3. Грищенко С.В. Самовиховання особистості: Монографія. Чернігів : ЧНПУ, 2009. 252 с.
4. Зязюн І.А. Педагогіка добра: ідеали і реалії. К.: МАУП, 2000. 312 с.
5. Енні Маккі Емоційний інтелект лідера / пер. з англ. В.Глінка. К. : Наш Формат, 2021. 288 с.

6. Духовно-моральне виховання особистості : теорія та практика : науково-методичний посібник / за заг. ред. Л. М. Михайлової. Харків : «Друкарня Мадрид», 2019. 250 с.
7. Макгонігал Келлі Сила волі. Шлях до влади над собою / пер.з англ. Ірина Павленко. К.: Наш формат, 2017. 264 с..
8. Полюби себе. Як підвищити самооцінку та прийняти себе / Камаль Равікант. К.: Клуб Сімейного дозвілля. 2021. 240 с.
9. Тимофієва М.П., Слободська О.В. Психологія здоров'я: Підручник. Київ: МЕДПРИНТ. 2022, 600 с.
10. Фогг Б. Tiny Habits. Крихітні звички, які змінюють життя/ Б. Фогг; пер. з англ. В. Глінка. К.: Bookchef, 2021. 464 с.