МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ КОРАБЛЕБУДУВАННЯ
імені адмірала Макарова

НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ ІНСТИТУТ ІМЕНІ В.О. СУХОМЛИНСЬКОГО
(повна назва підрозділу)

КАФЕДРА СПЕЦІАЛЬНОЇ ТА ІНКЛЮЗИВНОЇ ОСВІТИ
(повна назва кафедри)

ЗАТВЕРДЖЕНО
Проректор із науково-педагогічної роботи
_____ Сергій Слободян

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Program of the Discipline

Основи самоефективності

BASICS OF SELF-EFFICACY

рівень вищої освіти перший (бакалаврський)

тип дисципліни вибіркова

мова викладання українська

Миколаїв – 2025

Робоча програма навчальної дисципліни «Основи самоефективності» є варіативним компонентом підготовки фахівців усіх галузей знань усіх спеціальностей.

«30» вересня 2025 р. 16 с.

Розробник: *Середа Ірина Валеріївна, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри спеціальної та інклюзивної освіти.*

Проєкт робочої програми навчальної дисципліни «Основи самоефективності» розглянуто на засіданні кафедри спеціальної та інклюзивної освіти
Протокол № 3 від « 01 » жовтня 2025 р.

Завідувач кафедри *Катерина Шапочка*

Проєкт робочої програми навчальної дисципліни «Основи самоефективності» розглянуто Науково-методичною комісією Навчально-наукового педагогічного інституту імені В.О. Сухомлинського
Протокол № 1 від « 14 » жовтня 2025 р.

Голова *Людмила Хрящевська*

Проєкт робочої програми навчальної дисципліни «Основи самоефективності» погоджено з навчальним відділом

Начальник відділу *Андрій Лабарткава*

Робочу програму навчальної дисципліни «Основи самоефективності» затверджено Навчально-методичною радою НУК
Протокол № від « 29 » жовтня 2025 р.

Голова НМР НУК *Сергій Слободян*

© НУК, 2025
© Середа І.В., 2025

ЗМІСТ

Вступ 4
1. Опис навчальної дисципліни 5
2. Мета вивчення навчальної дисципліни 6
3. Передумови для вивчення дисципліни 6
4. Очікувані результати навчання 6
5. Програма навчальної дисципліни 6
6. Методи навчання. Засоби діагностики результатів навчання та методів їхнього демонстрування 11
7. Форми поточного та підсумкового контролю 11
8. Критерії оцінювання результатів навчання 15
9. Засоби навчання 15
10. Рекомендовані джерела інформації 16

ВСТУП

Анотація

Курс «Основи самоефективності» - варіативна навчальна дисципліна психолого-педагогічного циклу, є важливою складовою підготовки бакалаврів. 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.

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

Summary

The course "Fundamentals of Self-Efficacy" is a variable academic discipline of the psychological and pedagogical cycle, and is an important component of bachelor's training. The author's course is aimed at forming relevant competencies of a modern specialist (soft skills): the ability to self-development, self-organization and self-regulation of one's own activities, and ecological communication. The subject of study is self-education technologies, time management, development of positive thinking and emotional intelligence, self-regulation, and non-violent communication.

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

1. Опис навчальної дисципліни

<table>
<tr><td rowspan="2">Найменування показників</td><td rowspan="2">Галузь знань, спеціальність (освітня програма), освітній рівень</td><td colspan="2">Характеристика навчальної дисципліни</td></tr>
<tr><td>денна форма навчання</td><td>заочна форма навчання</td></tr>
<tr><td>Кількість кредитів – 5</td><td rowspan="3">Усі галузі знань</td><td colspan="2">Вибіркова</td></tr>
<tr><td>Модулів – 1</td><td colspan="2">Рік підготовки:</td></tr>
<tr><td>Змістових модулів – 5</td><td>4-й</td><td>4-й</td></tr>
<tr><td rowspan="9">Електронний адрес РПНД на сайті Університету

Індивідуальне науково-дослідне завдання
–

Загальна кількість годин –150</td><td rowspan="9">Усі спеціальності</td><td colspan="2">Семестр</td></tr>
<tr><td>7-й</td><td>7-й</td></tr>
<tr><td colspan="2">Лекцій</td></tr>
<tr><td>30 год.</td><td>4 год.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Практичні, семінарські</td></tr>
<tr><td>30 год.</td><td>10 год.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Лабораторні</td></tr>
<tr><td>0 год.</td><td>0 год.</td></tr>
<tr><td rowspan="5">Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 6;

самостійної роботи студента – 4</td><td rowspan="5">Освітній рівень: другий (магістерський)</td><td colspan="2">Самостійна робота</td></tr>
<tr><td>90 год.</td><td>136 год.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Індивідуальні завдання: 0 год.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Вид контролю: залік</td></tr>
<tr><td colspan="2">Форма контролю: усна</td></tr>
</table>

2. Мета вивчення навчальної дисципліни

Мета вивчення навчальної дисципліни «Основи самоефективності» полягає в ознайомленні з теоріями та сучасними техніками розвитку самоефективності.

.

3. Передумови для вивчення дисципліни

Передумов для вивчення навчальної дисципліни «Основи самоефективності» немає.

4. Очікувані результати навчання

Вивчення навчальної дисципліни не передбачає формування та розвиток у студентів таких результатів навчання через належність дисципліни до категорії вибіркових.

Під час опанування матеріалами курсу студенти матимуть можливість оволодіти такими компетентностями:

1) знання базових теоретичних основ самоефективності;
2) володіння технологічними аспектами самовиховання, тайм-менеджменту, розвитку позитивного мислення та емоційного інтелекту, саморегуляції та ненасильницького спілкування;
3) здатність до саморозвитку, самоорганізації та саморегуляції власної діяльності, ефективного професійного спілкування.

Програма навчальної дисципліни

Модуль 1. Основи самоефективності педагога

Змістовий модуль 1. **Самоефективність як система**

Тема 1. Модель та особливості самоефективності

1. Самоефективність у вимірах успіху і щастя
2. Навички, які важливі в сучасному світі
3. Модель та особливості самоефективності.

Література [2]; [3]; [4]; [5], с.53-54.

Тема 2. Самовдосконалення і життєтворчість. Мотивація досягнень

1. Самовиховання як самовдосконалення
2. Життєві стратегії. Життєтворчість.
3. Мотивація досягнень у саморозвитку і самореалізації

Література [2]; [3]; [4]; [5], с.42-52.

Змістовий модуль 2. Основи самоорганізації і тайм-менеджменту

Тема 1. Самоорганізація та організація робочого простору

1. Самоорганізація як основа власної ефективності.
2. Принципи самоорганізації: функціональність, упорядкування, структурування, пріоритетність.
3. Організація робочого простору.
4. Робота в режимі офлайн і онлайн.

Література [2]; [3]; [4]; [5], с.53-65.

Тема 2. Цілепокладання і тайм-менеджмент

1. Тайм-менеджмент. Управління власною ефективністю

2. Види психологічного часу
3. Цілепокладання
4. Планування
5. Управління робочим навантаженням
6. Формування корисних навичок. Вихід із зони комфорту
7. Методи самомотивації і саморозвантаження. Прокрастинація

Література [2]; [3]; [4]; [5], с.53-65.

Змістовий модуль 3. Саногенне мислення

Тема 1. Саногенне мислення

1. Сутність і механізм позитивного мислення
2. Патогенне і саногенне мислення
3. Види позитивного мислення
4. Прийоми і техніки позитивного мислення

Література [2]; [3]; [4]; [5], с.42-52; [21], с.104-108.

Тема 2. Запобігання румінації та когнітивним спотворенням

1. Когнітивні спотворення
2. Румінації.
3. Шляхи запобігання

Література [2]; [3]; [4]; [5].

Змістовий модуль 4. Саморегуляція і ресурсозбереження

Тема 1. Саморегуляція і ресурсозбереження

1. Саморегуляція особистості та її особливості
2. Методи саморегуляції поведінки
3. Класифікація засобів саморегуляції.
4. Методики саморегуляції

Література [2]; [3]; [4]; [5], с.42-52.

Тема 2. Профілактика професійного вигорання і розвиток стресостійкості

1. Психопрофілактика. Види психопрофілактики.
2. Професійне вигорання. Профілактика вигорання.
3. Стресостійкість та її розвиток.

Література [2]; [3]; [4]; [5]; [21], с.70-77.

Змістовий модуль 5. Екологія спілкування

Тема 1. Екологія спілкування. Особисті кордони. Врегулювання конфліктів

1. Принципи екологічного спілкування.
2. Методи екологічної комунікації.
3. Особисті кордони.
4. Конфлікти та їх урегулювання.

Література [2]; [3]; [4]; [5]; [21], с.109-118.

Тема 2. Розвиток емоційного інтелекту

1. Емоційний інтелект.
2. Розвиток емоційного інтелекту.
3. Емоційне піратство.
4. Техніки роботи з негативними емоціями.

Література [2]; [3]; [4]; [5]; [21], с.109-118.

Тематичний план навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин									
	денна форма					Заочна форма				
	усього	у тому числі				усього	у тому числі			
		лек	пр	лаб	с.р.		лек	пр	лаб	с.р.
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**
Модуль 1.										
Змістовий модуль 1. Самоефективність як система										
Тема 1. Модель та особливості самоефективності	15	3	2	–	10	15	1	0	–	14
Тема 2. Самовдосконалення і життєтворчість. Мотивація досягнень	15	3	4	–	8	15	1	2	–	12
Разом за змістовим модулем 1	30	6	6	–	18	30	2	2	–	26
Усього годин	30	6	6	–	18	30	2	2	–	26
Змістовий модуль 2. Основи самоорганізації і тайм-менеджменту										
Тема 1. Самоорганізація та організація робочого простору	15	3	2	–	10	15	1	2	–	12
Тема 2. Цілепокладання і тайм-менеджмент	15	3	4	-	8	15	1	0	-	14
Разом за змістовим модулем 2	30	6	6	–	18	30	2	2	–	26
Усього годин	30	6	6	-	18	30	2	2	–	26
Змістовий модуль 3. Саногенне мислення										
Тема 1. Саногенне мислення	15	3	2	-	10	15	0	0	–	15
Тема 2. Запобігання румінації та когнітивним спотворенням	15	3	4	-	8	15	0	2	–	13
Разом за змістовим модулем 3	30	6	6	-	18	30	0	2	–	28
Усього годин	30	6	6	-	18	30	0	2	–	28
Змістовий модуль 4. Саморегуляція і ресурсозбереження										
Тема 1. Саморегуляція і ресурсозбереження	15	3	2	-	10	15	0	2	–	13
Тема 2. Профілактика професійного вигорання і розвиток стресостійкості	15	3	4	-	8	15	0	0	–	15
Разом за змістовим модулем 4	30	6	6	-	18	30	0	2	–	28
Усього годин	30	6	6	-	18	30	0	2	–	28
Змістовий модуль 5. Екологія спілкування										

Тема 1. Екологія спілкування. Особисті кордони. Врегулювання конфліктів	15	3	2	-	11	15	0	2	-	13
Тема 2. Розвиток емоційного інтелекту	15	3	4	-	9	15	0	0	-	15
Разом за змістовим модулем 5	30	6	6	-	18	30	0	2	-	28
Усього годин	30	6	6	-	18	30	0	2	-	28
Разом за курсом	150	30	30	0	90	150	4	10	0	136

Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Самоефективність у вимірах життєвого балансу і успіху	2	0
2	Модель та особливості самоефективності сучасного фахівця	2	2
3	Стратегії самовдосконалення і життєтворчість. Мотивація досягнень	2	0
4	Самоорганізація та організація робочого простору	2	2
5	Цілепокладання як основа самоефективності	2	0
6	Методи і прийоми тайм-менеджменту	2	0
7	Саногенне мислення як основа самоефективності	2	0
8	Усвідомленість. Життя в моменті. Практика вдячності	2	2
9	Ментальне здоров'я. Зпобігання румінації та когнітивним спотворенням	2	0
10	Засоби саморегуляції та ресурсозабезпечення особистості	2	2
11	Профілактика професійного вигорання	2	0
12	Техніки стресостійкості	2	0
13	Принципи екологічного спілкування. Особисті кордони	2	2
14	Врегулювання конфліктів	2	0
15	Розвиток емоційного інтелекту	2	0
	Разом	30	10

Самостійна робота

Розподіл годин самостійної роботи для студентів денної форми навчання:

- підготовка до семінарських занять – ***2-4 год. / 1 заняття***;
- підготовка до контрольних заходів – ***20-40 год. / 1 захід***
- підготовка проектних завдань - ***5–10 год. / 1 проєкт.***

Завдання для самостійної роботи

№ з/п	Вид роботи	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Підготовка до практичних робіт	30	30
2	Підготовка до контрольних заходів	15	36
3	Виконання проєктних завдань*	45	70
	Разом	90	136

6. Методи навчання. Засоби діагностики результатів навчання та методів їхнього демонстрування

Методи навчання:

1) на лекційних заняттях:
– лекція;
– пояснення;
– дискусія;
– диспут;
– ілюстрування;
– демонстрація;
– відеометод;
– майстер-клас
2) на семінарських заняттях:
– практична робота;
– фронтальне опитування;
– частково-пошуковий метод;
– спостереження.

Засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання:

- усні відповіді (семінарські заняття);
- проєктні (самостійні) роботи;
- контрольна робота.

7. Форми поточного та підсумкового контролю

Досягнення студента оцінюються за 100-бальною системою Університету.

Підсумкова оцінка навчального курсу містить оцінки з поточного контролю та оцінки підсумкового контролю. В кожного компонента своя частка в загальній системі оцінок, де студент може набрати від 60 балів до 100 балів. Під компонентом проміжних оцінок розуміються поточні оцінки протягом семестру.

Підсумкова оцінка навчального курсу є сумою проміжних оцінок (усна відповідь, проектні (самостійні роботи), реферат, контрольна робота (максимально 85 балів) й оцінки за контрольну роботу (максимально 15 балів).

Поточний контроль проводиться на кожному практичному занятті та за результатами виконання завдань самостійної роботи. Він передбачає оцінювання теоретичної підготовки здобувачів вищої освіти із зазначеної теми (у тому числі самостійно опрацьованого матеріалу) під час роботи на заняттях та набутих практичних навичок під час виконання завдань практичних і проєктних самостійних робіт, а також презентації результатів виконаних завдань та досліджень.

Зарахування кредитів навчального курсу можливо тільки лише досягнення результатів, запланованих РПНД, що виражається в одній із позитивних оцінок, передбачених чинним законодавством.

7. Форми контролю результатів навчальної діяльності студентів та їхнє оцінювання

Усні відповіді на семінарських заняттях	**Критерії оцінювання**
5	Відповідь правильна, повна, логічна, містить аналіз, систематизацію, узагальнення, містить аргументовані висновки з доречним ілюстративним

	матеріалом, може підкріплюватися коректними цитуваннями думок / поглядів учених.
4	Відповідь в цілому правильна, доволі повна, логічна; допущені несуттєві помилки та неточності у викладенні матеріалу.
3	Відповідь частково правильна, містить неточності, недостатньо обґрунтована з використанням неправильної / некоректної термінології.
2	Відповідь частково правильна, містить неточності, проте не містить жодних аргументів та ілюстративного матеріалу.
0	Студент не дає відповіді чи його відповідь містить значну кількість суттєвих помилок, не обґрунтована.
	Максимальна оцінка студента за цей компонент програми 25 балів (5 відповідей по 5 бали ДФН, 2 відповіді по 5 бали ЗФН).

Самостійна (проєктна) робота	**Критерії оцінювання**
10	Студент правильно виконує завдання в установлений термін, презентує аналітику різних наукових джерел, підбирає доречний ілюстративний матеріал, здійснює коректні та доцільні цитування, а також грамотно проводить експеримент і на високому рівні здійснює обробку його результатів.
8	Студент правильно виконує завдання в установлений термін, презентує аналітику різних наукових джерел, допускається незначних помилок у добірці ілюстративного матеріалу, здійснює коректні та доцільні цитування, в експериментальних роботах містяться незначні недоліки в обробці їхніх результатів.
6	Студент виконує роботу з порушенням установленого часу для цього виду роботи; дає в цілому правильну відповідь, але поверхнево чи з певними неточностями, подає недоцільні цитування та недоречні ілюстрації, а також виконує експериментальні роботи не на різнотипних мовленнєвих матеріалах та з недостатньою кількістю респондентів.
3	Студент виконує роботу з порушенням установленого часу для цього виду роботи; дає в цілому правильну відповідь, але не презентує аналітику різних наукових джерел, не підбирає доречний ілюстративний матеріал, не наводить коректні та доцільні цитування, проводить експерименти, проте не презентує обробку його результатів та не демонструє вміння робити висновки.
1	Студент виконує роботу з методичної допомоги викладача на кожному етапі проведення експериментів.
0	Студент не виконує роботи.
	Максимальна оцінка студента за цей компонент програми 50 балів (10 робіт по 5 балів ДФН, ЗФН).

Контрольна робота	**Критерії оцінювання**
ДФН 25-23 ЗФН 40-36	Робота виконана без змістових помилок (завдання I, II та III рівнів складності), містить точні відповіді на питання теоретичного характеру, правильно ідентифікує технологію і правильно виявляє брехню в тексті. Бал знижується в разі наявності орфографічних та пунктуаційних помилок.
ДФН	Робота представлена з повними та правильними відповідями всіх рівнів

22-20 ЗФН 35-30	складності, студент правильно ідентифікує технологію профайлінгу і правильно структурує хід виявлення брехні в тексті, проте допускається помилок шляхом упущення кількох відповідних маркерів. Бал знижується в разі наявності орфографічних і пунктуаційних помилок.
ДФН 19-16 ЗФН 29-25	Робота виконана з огріхами в описі технології профайлінгу, проте безпомилково виконано завдання I та II рівнів складності. В такій роботі завдання щодо детекції брехні в тексті виконано неправильно. Бал знижується в разі наявності орфографічних і пунктуаційних помилок.
ДФН 15-10 ЗФН 24-15	Робота виконана з неточностями у формулюванні дефініцій термінів (II рівень складності) та значними огріхами в описі технології профайлінгу (III рівень складності). Завдання щодо детекції брехні тексті виконано неправильно або не виконано взагалі. Бал знижується в разі наявності орфографічних і пунктуаційних помилок.
ДФН 9–5 ЗФН 14-5	Робота містить значну кількість помилок у завданнях усіх рівнів складності або незначну кількість помилок у завданнях I та II рівнів складності та відсутності виконання завдань III рівня. Бал знижується в разі наявності орфографічних і пунктуаційних помилок.
0	Робота не виконувалася.
	Максимальна оцінка студента за цей компонент програми 25 балів для ДФН, 40 бали для ЗФН

Форма контролю	**Максимальна кількість балів**	
	Денна форма	**Заочна форма**
Практичні заняття	15х2 бали = 30 балів	5х4 бали = 20 балів
Самостійна (проєктна) робота	15х3 бали = 45 балів	15х3 бали = 45 балів
Контрольна (письмова) робота	1х25 балів= 25 балів	1х35 бали = 35 бали
Всього	**100**	**100**

8. Критерії оцінювання результатів навчання

		Денне відділення		Заочне відділення	
		Вид роботи	Кількість балів	Вид роботи	Кількість балів
ЗМ 1	Т1	Відповідь на семінарському занятті	2		
		Самостійна (проєктна) робота	3	Самостійна (проєктна) робота	6
	Т2	Відповідь на семінарському занятті	4	Відповідь на семінарському занятті	4
		Самостійна (проєктна) робота	6	Самостійна (проєктна) робота	3
ЗМ 2	Т1	Відповідь на семінарському занятті	2	Відповідь на семінарському занятті	4
		Самостійна (проєктна) робота	3	Самостійна (проєктна) робота	3
	Т2	Відповідь на семінарському занятті	4		
		Самостійна (проєктна) робота	6	Самостійна (проєктна) робота	6
ЗМ 3	Т1	Відповідь на семінарському занятті	2	Відповідь на семінарському занятті	4
		Самостійна (проєктна) робота	3	Самостійна (проєктна) робота	3
	Т2	Відповідь на семінарському занятті	4		
		Самостійна (проєктна) робота	6	Самостійна (проєктна) робота	6
ЗМ 4	Т1	Відповідь на семінарському занятті	2	Відповідь на семінарському занятті	4
		Самостійна (проєктна) робота	3	Самостійна (проєктна) робота	3
	Т2	Відповідь на семінарському занятті	4		
		Самостійна (проєктна) робота	6	Самостійна (проєктна) робота	6
ЗМ 5	Т1	Відповідь на семінарському занятті	2	Відповідь на семінарському занятті	4
		Самостійна (проєктна) робота	3	Самостійна (проєктна) робота	3

	Т2	Відповідь на семінарському занятті	4		
		Самостійна (проєктна) робота	6	Самостійна (проєктна) робота	6
Контрольна робота			25	Контрольна робота	35
Підсумковий контроль		Іспит		Іспит	
Сума			100		100

9. Засоби навчання

Наочним матеріалом для лекційних занять послужать передусім мультимедійні засоби (комп'ютерні презентації); відеоматеріали (навчальні кінофільми, а також інтерв'ю, виступи тощо як фактографічний матеріал).

На практичних заняттях прислужиться бібліотечних фонд Університету та електронні репозитарії світу.

Під час виконання завдань самостійної роботи доцільним стане використання бібліотечного фонду та енциклопедій, словників, довідників.

10. Рекомендовані джерела інформації

Основна література

1. Кові Стівен Р. 7 звичок надзвичайно ефективних людей /Стівен Р. Кові ; пер. З англ. О. Любенко. - 2-е вид., стер. _ Харків: Книжковий Клуб "Клуб Сімейного Дозвілля", 2016. - 384 с.
2. Маккеон Г. Мистецтво визначати пріоритети / пер. З англ. Анастасія Дудченко. - 6-те вид. - К.: Наш Формат, 2024. - 240 с.
3. Ньютон А. Відредаговане життя /Анна Ньютон ; пер. З англ. Г. Пшеничної. - Х. : Віват, 2021. - 288 с. (Серія "Саморозвиток").
4. Самовиховання і саморегуляція особистості: Навчальний посібник // Уклад.: О.М. Шевчук. – 2-е вид., переробл. та доповн. Умань: РВЦ «Софія», 2011. 128 с.
5. Середа І. В. Самовиховання і саморегуляція особистості: основи самоефективност і: Методичні рекомендації. Миколаїв: Іліон, 2021. 162 с.
6. Трейсі Брайан. Зроби це зараз. 21 чудовий спосіб зробити більше за менший час / Брайан Трейсі. Сан-Франциско, 2007. 146 с. (переклад з англ.)

Допоміжна література

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 навча льній діяльності студента // Наукові записки Національного університету «Острозька акад емія». Серія «Психологія і педагогіка», 2015. Випуск 30. С.43-49.
3. Главацька О. Основи самовиховання особистості. Навчально – методичний посібн ик. Тернопіль, 2012. 206 с.
4. Голдінг Софі. Як залишатися позитивним і визволити свого внутрішнього оптиміста/ пер. з англ. М.Козиренко. Харків: Вид-во «Ранок»: «Фабула», 2020. 160 с.
5. Грегор О. Як протистояти стресу. Стрес життя: збірник. СПб.: ТОВ «Лейла», 1994. С. 7-114.
6. Ґоулдман Д. Емоційний інтелект /Деніел Ґоулдман ; пер. з англ. С. Л. Гумецької. Х.: Віват, 2022. 512 с. (Серія «Саморозвиток»)

7. Ґоулстон М., Ґолдберг Ф. Йди геть зі свого шляху! Як подолати 40 проявів саморуйнівної поведінки. Харків: Книжковий клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2021. 192 с.

8. Емоційний серфінг. URL: https://elle.ua/otnosheniya/psihologija/praktika-emotional-surfing-dlya-regulyacii-negativnih-emociy/ (дата звернення: 20.12.2022)

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

10. Лівін Марк, Полудьонний Ілля. Простими словами. Як розібратися у своїй поведінці. К.: Наш Формат, 2022. 264 с.

11. Ловлес, Джим. Іди туди, де страшно. І матимеш те, про що мрієш / Жжим Ловлесс; пер. З англ. Т. Микитюк. - Київ: Видавництво Букшеф, 2023. - 320 с.

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

13. Нещерет В. К. Саморегуляція як системно організований процес внутрішньої пс ихічної 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. Рего С., Фейдер С. Когнітивно-поведінкова терапія для психічного здоров'я. Робочий зошит / Саймон Рего, Сара Фейдер; пер. С англ. О.М.Савінової. - Київ: "Науковий світ", 2023. - 172 с.

17. 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)

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

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

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

21. Середа І.В. Основи психосоматики : навчально-методичний посібник для самост ійної роботи студентів з курсу за змішаною формою навчання. Миколаїв : Видавець Румян цева Г. В., 2022. 156 с.

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

23. Сміт Дж. Чому мені раніше цього не казали? Стратегія спокійного життя в буремні часи / Джулі Сміт; пер. З англ. Д.Кожедуба. - Харків: Книжковий Клуб "Клуб Сімейного Дозвілля", 2023. - 256 с.

24. Спрінг Дженіс Абрамс та Спрінг Майкл. Я пробачаю тобі. Свобода дарувати прощення /Дженіс Абрамс Спрінг та Майкл Спрінг; перекл. З англ. О.Соломарської . - Харків: Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2023. 336 с.

25. Тавваб Недра Гловер. Особисті кордони. Керівництво зі спокійного життя без травм і комплексів. Харків: Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2023. 304 с.

26. 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/