



**УКРАЇНСЬКА ІНЖЕНЕРНО-ПЕДАГОГІЧНА АКАДЕМІЯ**

**Інститут Навчально-науковий інститут педагогіки, психології, менеджменту та освіти дорослих**

**Кафедра Педагогіки, методики та менеджменту освіти**

## **СИЛАБУС**

# **ТЕХНОЛОГІЇ ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ ТА НАВЧАННЯ**

Харків 2021

<b>Кафедра</b>	Кафедра Педагогіки, методики та менеджменту освіти Department of Pedagogy, methods and management of education <a href="http://pmpn.uipa.edu.ua/?lang=uk">http://pmpn.uipa.edu.ua/?lang=uk</a>
<b>Назва навчальної дисципліни</b>	Технології особистісного зростання та навчання Technology of Personal Growth and Training Навчальна дисципліна ведеться українською мовою
<b>Рівень вищої освіти</b>	Початковий (короткий цикл)
<b>Викладач (-і)</b>	<p>1. Доктор педагогічних наук, професор Коваленко Олена Едуардівна (лекції, практичні); <a href="http://pmpn.uipa.edu.ua/?page_id=1651">http://pmpn.uipa.edu.ua/?page_id=1651</a> контактний телефон: (057)731-28-62; електронна пошта: <a href="mailto:rektor@uipa.edu.ua">rektor@uipa.edu.ua</a></p> <p>2. Кандидат педагогічних наук Калініченко Тетяна Володимирівна <a href="http://pmpn.uipa.edu.ua/?page_id=2007">http://pmpn.uipa.edu.ua/?page_id=2007</a> контактний телефон: (057)733-78-83; електронна пошта: <a href="mailto:referent@uipa.edu.ua">referent@uipa.edu.ua</a></p>
<b>Сторінка дисципліни в системі дистанційної освіти УПА</b>	<a href="https://do.uipa.edu.ua">https://do.uipa.edu.ua</a>
<b>Консультації</b>	<p><b>Очні консультації:</b> Коваленко О.Е.: четвер 15<sup>00</sup>-16<sup>00</sup>, ауд. 315/1 Калініченко Т.В.: п'ятниця 15<sup>00</sup>-16<sup>00</sup>, ауд. 315/1</p> <p><b>Онлайн-консультації:</b> Усі запитання можна надсилати на електронну пошту, вказану у цьому силабусі</p>

**1. Коротка анотація до курсу.** Вивчення дисципліни сприяє здобуттю Загальної компетентності, а саме ЗК 06 Здатності вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

Програма дисципліни допомагає здобувачам сформувати досвід та навички прогнозування цілей у власному житті.

Цінність та відмінність цього курсу полягає у тому, що він орієнтований як на прогнозування та реалізацію професійних (навчальних) цілей і завдань, так і на особистісні цілі та інтереси здобувачів. Методики та технології прогнозування цілей та їх досягнення, що будуть розглядатися, здобувачі зможуть застосувати у повсякденному житті, у навчальній діяльності та у майбутній професійній діяльності. Здобувачі ознайомляться з найбільш ефективними методиками прогнозування цілей, гармонічного поєднання цілей у різних сферах життя, отримають практичні поради.

Програма дисципліни дозволяє здобувачам навчитися вчитися:

- допомагає адаптуватися до нового освітнього середовища вищої школи;
- навчає основних технологій, форм, методів та прийомів роботи, які допоможуть швидко сприймати та якісно засвоювати інформацію, оптимізувати роботу з навчальною та науковою літературою;
- сприяє освоєнню сучасної системи організації самостійної роботи в академії.

## **2. Мета та цілі курсу.**

**Мета:** формування у здобувачів загальної компетентності (ЗК 06 Здатності вчитися і оволодівати сучасними знаннями) через розвиток умінь та набуття навичок з розробки та реалізації програми особистісного зростання.

**Завдання:**

- розвиток у здобувачів прагнення до особистісного зростання;
- формування у здобувачів умінь вчитися, умінь застосовувати у навчанні та організації самостійної роботи різноманітних сучасних технологій, форм, методів та прийомів роботи; умінь з прогнозування цілей на різних рівнях цілепокладання у різних сферах власної життєдіяльності;
- розвиток якостей особистості: цілеспрямованість, конструктивність, ініціативність, рішучість, оптимізм (позитив), дисциплінованість, наполегливість, самостійність, витримка, здатність до навчання (здатність розуміти, розмірковувати, узагальнювати, робити висновки), уважність, гнучкість.

**3. Формат навчальної дисципліни.** Змішаний (blended) – атестований курс, що має супровід в системі дистанційної освіти.

#### 4. Результати навчання.

Очікувані результати навчання (ПРН)	Складові результатів навчання
<p>1. ПР 07. Самостійно планувати й організувати власну професійну діяльність і діяльність здобувачів освіти і підлеглих</p> <p>2. Саморозвиватися, вчитися та оволодівати сучасними знаннями.</p> <p>3. Самостійно планувати власну діяльність, ставити цілі та визначати способи їх досягнення у різних сферах власної життєдіяльності.</p> <p>4. Бути цілеспрямованим, конструктивним, ініціативним, рішучим, дисциплінованим, наполегливим, самостійним, витриманим, здатним до навчання (розуміти, розмірковувати, узагальнювати, робити висновки), уважним, гнучким.</p>	<p>знання характеристики етапів саморозвитку;</p> <p>уявлення про сфери життя;</p> <p>володіння методикою побудови кола балансу життя;</p> <p>уявлення про діяльнісний підхід при прогнозуванні мети;</p> <p>уміння застосовувати діяльнісний підхід при формулюванні мети;</p> <p>знання рівнів цілепокладання та методу GOSPA;</p> <p>уміння ставити цілі за технікою SMART;</p> <p>володіння навичками застосування методик та технологій особистісного зростання;</p> <p>уміння заповнювати щоденник;</p> <p>уміння раціонально використовувати власний час;</p> <p>уявлення про принципи засвоєння інформації;</p> <p>володіння навичками застосування сучасних технологій, форм, методів, прийомів аудиторної та самостійної роботи.</p>

#### 5. Обсяг курсу.

Види навчальних занять	Кількість годин (кредитів)	Форми поточного та підсумкового контролю
Лекції	14	Опитування, заповнення / доповнення конспекту.
Практичні заняття	30	Опитування, тестування, письмова контрольна робота.
Самостійна робота	46	Індивідуальні завдання.
<b>Всього</b>	<b>90 (3 кредити)</b>	Підсумковий контроль: залік

#### 6. Ознаки навчальної дисципліни:

Навчальний рік	Курс (рік навчання)	Семестр	Спеціальність (спеціалізація), освітня програма (за необхідністю)	Нормативна/вибіркова
2021/2022	1	1 (осінь)	Спеціальність 015 Професійна освіта (за спеціалізаціями) <b>Освітньо-професійна програма:</b> Професійна освіта (Харчові технології)	нормативна (Н)

## 7. Пререквізити.

- вільне володіння державною мовою (уміння усно і письмово висловлювати свої думки, активне використання рідної мови в різних комунікативних ситуаціях);
- прагнення до навчання впродовж життя;
- інноваційність (відкритість до нових ідей), прагнення шукати і пропонувати нові ідеї, формулювати припущення і робити висновки;
- ініціативність, прийняття власних рішень, здатність логічно обґрунтовувати позицію, готовність брати відповідальність за власні рішення, готовність до втілення в життя ініційованих ідей,;
- здатність безпечного та етичного використання засобів інформаційно-комунікаційної компетентності у навчанні та інших життєвих ситуаціях;
- критичне та системне мислення, творчість, вміння конструктивно керувати емоціями, співпрацювати з іншими особами;
- усвідомлення і дотримання ідей демократії, справедливості, рівних прав і можливостей, прав людини, добробуту та здорового способу життя.

**8. Постреквізити.** Результати навчання (набуті компетентності) будуть використовуватися під час навчання у закладі вищої освіти, при вивченні навчальних дисциплін психолого-педагогічного та фахового циклів, а також у подальшій професійній самостійній діяльності, при виконанні науково-дослідних робіт в ході навчання у магістратурі та аспірантурі.

**9. Технічне й програмне забезпечення та/або обладнання.** Мультимедійні технології та необхідне для них програмне забезпечення.

**10. Політики курсу** – базується на Положенні про академічну доброчесність в УПА  
<https://drive.google.com/file/d/1fyh2uMJczxJ8shq9LYB9Rhs2TFsbT9bF/view>

Підтримується та заохочується: прояв ініціативи, активної позиції, толерантне відношення до учасників курсу, своєчасність виконання завдань, прагнення до самовдосконалення, пунктуальність, відвідування занять (заохочувальні, призові бали).

Неприпустимість: порушення Положення про академічну доброчесність, прояв зневаги, недисциплінованість, пасивність, запізнення та пропуски занять, несвоєчасність виконання завдань.

## 11. Календарно-тематичний план (схема) навчальної дисципліни

№ тижня	Вид і номер занять	Тема заняття або завдання на самостійну роботу	К-ть годин
<b>Змістовий модуль № 1. Особистість та сфери життя особистості</b>			
1	Лекція 1	Структура особистості та стадії розвитку особистості.	2
	Самостійна робота 1	Складання / доповнення конспекту лекцій / формулювання питань за темою «Структура особистості та стадії розвитку особистості».	2
	Самостійна робота 2	Підготовка до практичного заняття 1.	1
	Практичне заняття 1	Структура особистості і стадії розвитку особистості.	2
	Самостійна робота 3	Складання тлумачного словника англійською мовою за темою «Структура особистості та стадії розвитку особистості».	1
2	Лекція 2	Характеристика сфер життя і особисті цілі.	2
	Лекція 3		2
	Самостійна робота 4	Складання / доповнення конспекту лекцій / формулювання питань за темою «Характеристика сфер життя і особисті цілі».	4
	Самостійна робота 5	Складання тлумачного словника англійською мовою за темою «Характеристика сфер життя і особисті цілі».	1
	Самостійна робота 6	Підготовка до практичних занять 2 та 3.	1
	Практичне заняття 2	Прогнозування особистих цілей у сфері здоров'я та у сфері відпочинку.	2
	Практичне заняття 3		2
	Самостійна робота 7	Підготовка до практичних занять 4 та 5.	1
	Практичне заняття 4	Прогнозування особистих цілей у сфері кар'єри та у сфері творчості.	2
Практичне заняття 5	2		
3	Самостійна робота 8	Підготовка до практичних занять 6 та 7.	1
	Практичне заняття 6	Прогнозування особистих цілей у сфері оточення та у сфері особистих стосунків.	2
	Практичне заняття 7		2
	Самостійна робота 9	Підготовка до практичних занять 8 та 9.	1
	Самостійна робота 10	Підготовка до підсумкового тестування за Змістовим модулем 1.	2
	Практичне заняття 8	Прогнозування цілей у сфері особистісного зростання та у сфері духовного розвитку.	2
	Практичне заняття 9		2
	Самостійна робота 11	Індивідуальне завдання 1. «Побудова колеса балансу життя і прогнозування цілей».	7
<b>Всього за змістовий модуль 1 – 46 год. (лекцій – 6 год., ПЗ – 18 год., СР – 22 год.)</b>			

<b>Змістовий модуль № 2. Саморозвиток та технології особистісного зростання</b>			
4	Лекція 4	Саморозвиток особистості	2
	Лекція 5		2
	Самостійна робота 12	Складання / доповнення конспекту лекцій / формулювання питань за темою «Саморозвиток особистості».	2
	Самостійна робота 13	Складання тлумачного словника англійською мовою за темою «Саморозвиток особистості».	1
	Самостійна робота 14	Підготовка до практичних занять 10, 11, 12.	1
	Практичне заняття 10	Прийоми підвищення якості власної навчальної діяльності: поліпшення засвоєння інформації і підвищення якості уваги, прийоми поліпшення пам'яті, прийоми роботи з інформацією і швидкого конспектування .	2
	Практичне заняття 11		2
	Практичне заняття 12		2
	Самостійна робота 15	Підготовка до практичного заняття 13.	1
	Практичне заняття 13	Методика організації самостійної роботи.	2
Самостійна робота 16	Індивідуальне завдання 2. Розробка програми саморозвитку властивостей, значущих при навчанні.	6	
5	Лекція 6	Результативний тайм-менеджмент	2
	Лекція 7		2
	Самостійна робота 17	Складання / доповнення конспекту лекцій / формулювання питань за темою «Результативний тайм-менеджмент».	2
	Самостійна робота 18	Складання тлумачного словника англійською мовою за темою «Результативний тайм-менеджмент».	1
	Самостійна робота 19	Підготовка до практичних занять 14 та 15 .	1
	Самостійна робота 20	Підготовка до підсумкового тестування за Змістовим модулем 2.	2
	Практичне заняття 14	Методика застосування тайм-менеджменту.	2
	Практичне заняття 15		2
Самостійна робота 21	Індивідуальне завдання 3. Складання мотиваційного щоденника на період до 3 місяців і самоконтроль виконання.	7	
<b>Всього за змістовий модуль 1 – 44 год. (лекцій – 8 год., ПЗ – 12 год., СР – 24 год.)</b>			
<b>Всього з навчальної дисципліни – 90 год. (лекцій – 14 год., ПЗ – 30 год., СР – 46 год.)</b>			

## 12. Система оцінювання та вимоги

**Загальна система оцінювання:** Навчальна дисципліна оцінюється за 100-бальною шкалою. Робота здобувача впродовж семестру/залік - 73/27

### Шкала оцінювання з навчальної дисципліни

№	Види робіт здобувача	Оцінка
1.	Складання / доповнення конспекту лекцій / формулювання питань (0-1 бали за тему, 4 теми)	0-4
2.	Складання тлумачного словника англійською мовою (0-1 бали за тему, 4 теми)	0-4
3.	Робота на практичних заняттях (0-4 балів за тему, 8 тем)	0-32
4.	Виконання Індивідуального завдання 1.	0-6
5.	Виконання Індивідуального завдання 2.	0-7
6.	Виконання Індивідуального завдання 3.	0-10
7.	Підсумкове тестування за Змістовим модулем 1 (10 тестових питань)	0-5
8.	Підсумкове тестування за Змістовим модулем 2 (10 тестових питань)	0-5
9.	Залік	0-27
	<b>Всього за навчальну дисципліну</b>	<b>0-100</b>

### Шкала оцінювання: національна та ECTS

Підсумкова оцінка	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою (екзамен)	Оцінка за національною шкалою (залік)
90 – 100	<b>A</b>	відмінно	зараховано
82–89	<b>B</b>	добре	
74–81	<b>C</b>		
64–73	<b>D</b>	задовільно	
60–63	<b>E</b>		
35–59	<b>FX</b>	незадовільно з можливістю повторного складання	незараховано
0–34	<b>F</b>	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	



### Умови допуску до підсумкового контролю:

- 1) Відпрацювання усіх практичних занять;
- 2) Оцінка за складання / доповнення конспекту лекцій / формулювання питань не менше, ніж 3 бали.
- 3) Оцінка за складання тлумачного словника англійською мовою не менше, ніж 3 бали.
- 4) Оцінка за роботу на практичних заняттях не менше, ніж 20 бали з 32 можливих.
- 5) Оцінка за виконання індивідуального завдання 1 не менше, ніж 4 бали з 6 можливих.
- 6) Оцінка за виконання індивідуального завдання 2 не менше, ніж 4 бали з 7 можливих.
- 7) Оцінка за виконання індивідуального завдання 3 не менше, ніж 6 бали з 10 можливих
- 8) Робота здобувача впродовж семестру оцінено не менше, ніж на 40 балів.

### Критерії оцінювання кожного (деяких найбільш важливих) з видів робіт (бажано, но не обов'язково) в довільній зрозумілій формі

Вид завдання	Критерії оцінювання
Складання / доповнення конспекту лекцій у робочому зошиті / формулювання питань з теми лекції	1 бал (за тему) – заповнення та доповнення робочого зошиту з теми лекції, участь в обговоренні теоретичних питань лекції, сформульовані питання з теми лекції та своєчасно здані у системі ДО або письмово.
Виконання завдань для підготовки до практичних занять, виконання вправ на практичних заняттях, участь у обговоренні питань, у дискусіях, виступи із завданнями.	4 бали (за тему) – здобувач освіти отримує за активну роботу на практичному занятті: <ul style="list-style-type: none"><li>– підготовленість домашніх завдань до початку ПЗ та їх надання на перевірку до заняття через систему ДО або письмово;</li><li>– активність в ході виконання завдань;</li><li>– участь в обговоренні питань ПЗ;</li><li>– рецензування відповідей інших студентів.</li></ul>
Виконання та захист Індивідуального завдання	0-6-7-10 балів (в залежності від теми завдання) – всі завдання виконані вчасно, обґрунтовані, повні, вірні, з використанням основної та додаткової літератури, носять творчий характер; перевірені викладачем в дистанційному режимі та захищені здобувачем.
Підсумкове тестування за Змістовим модулем	0-5 балів (за кожне тестування; всього два тестування) – здобувач отримує за проходження Підсумкового тестування, яке виконується під час аудиторної роботи; здобувач отримує на кожному тестуванні білет з 10 тестовими питаннями, на вирішення яких відводиться 10 хвилин; вірна відповідь на кожне питання оцінюється у 0,5 бали.

### 13. Питання до заліку

Залікова робота містить 30 білетів. Заліковий білет містить: 1) 10 тестових запитань; 2) обґрунтування складеного мотиваційного щоденника на період до 3 місяців та самоаналіз його виконання.

Різниця між питаннями за рівнем складності визначає кількість балів, якими мають бути вони оцінені.

### 14. Рекомендована література та інформаційні ресурси

#### Основна (базова) література

1. Технології особистісного зростання та навчання : конспект лекцій для здобувачів вищої освіти ОС «молодший бакалавр», «бакалавр» денної та заоч. форм здобуття освіти спец.: 015 Проф. освіта (за спеціалізаціями), 151 Автоматизація та комп'ютерно-інтегровані технології, 073 Менеджмент, 053 Психологія, 122 Комп'ютерні науки, 141 Електроенергетика, електротехніка та електромеханіка, 152 Метрологія та інформаційно-вимірвальна техніка, 182 Технології легкої промисловості, 032 Історія та археологія, 011 Освітні педагогічні науки, 131 Прикладна механіка, 144 Теплоенергетика / О. Е. Коваленко, Т. В. Калініченко, І. С. Дроздова ; Укр. інж.-пед. акад. – Харків : УПА, 2020. – 73 с.
2. Буняк Н. М. Самоменеджмент як мистецтво саморозвитку особистості / Н. М. Буняк // Глобальні та національні проблеми економіки. – 2017. – Вип.18. – Режим доступу : <http://global-national.in.ua/archive/18-2017/36.pdf>
3. Єрмаков І. Г. Теорія і практика життєвого проектування саморозвитку особистості: Практико-зорієнтований посібник / І. Г. Єрмаков. — Запоріжжя : Вид-во Хортицького навчально-реабілітаційного багатопрофільного центру, 2011. — 436 с.
4. Стівен Р. Кові 7 звичок надзвичайно ефективних людей. Потужні інструменти розвитку особистості : перекл. з англ. О. Любенко. – Харків : Клуб сімейного дозвілля, 2012. – 384 с.
5. Туркот Т. І. Психологія і педагогіка вищої школи в запитаннях і відповідях : навчальний посібник / Т. І. Туркот. – К.: Кондор, 2011. – 516 с.
6. Brian Tracy. Eat That Frog!: 21 Great Ways to Stop Procrastinating and Get More Done in Less Time, 3rd Edition (2017), Berrett-Koehler Publishers
7. Feist J. Theories of personality / Feist J., Feist G. J. – 8th ed. – Boston : McGraw Hill, 2013. – 608 p.
8. Hans-Joachim Funke, Julia Westermann. Is there something good in me? Positive psychology for a happy life. 2015.
9. Ryckman R. M. Theories of personality / R. M. Ryckman. – 10th ed. – Cengage Learning, 2013. – 544 p.
10. Schultz D. Theories of personality / Schultz D., Schultz S. E. – 11th ed. – Cengage Learning, 2016. – 512 p.

#### Додаткова (допоміжна) література

1. Асмолов А. Г. Психология личности. Культурно-историческое понимание развития человека : учеб. пособие / А. Г. Асмолов. — 3-е изд. — М. : Смысл, Академия, 2007. — 528 с.
2. Колпаков В. М. Самоменеджмент : Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / В. М. Колпаков. — Київ : ДП «Видавничий дім «Персонал», 2008. — 528 с.
3. Панок В. Г. Психологія життєвого шляху особистості : Монографія / В. Г. Панок, Г. В. Рудь. — К. : Ніка-Центр, 2006. — 280 с.
4. Платонов К. К. Структура и развитие личности / К. К. Платонов. — М. : Наука, 1986. — 254 с.
5. Титаренко Т. М. Сучасна психологія особистості : [навч. посіб.] / Т. М. Титаренко. — Київ : Марич, 2009. — 232 с.
6. Трейси Б. Результативный тайм-менеджмент: эффективная методика управления собственным временем / Брайан Трейси ; [пер. с англ. А. Евтеева]. — М. : СмартБук, 2007. — 79 с.
7. Юдин Э. Г. Системный подход и принцип деятельности: Методологические проблемы современной науки / Э. Г. Юдин. — М. : Наука, 1978. — 391 с.
8. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания / Б. Г. Ананьев. — Л. : Изд-во ЛГУ, 1968.
9. Архангельский С. И. Учебный процесс в высшей школе, его закономерные основы и методы [Текст] : учебно-метод. пособие / С. И. Архангельский. — М. : Высшая школа, 1980. — 368 с.
10. Асмолов А. Г. Психология личности / А. Г. Асмолов. — М. : Изд-во МГУ, 1990.
11. Берд П. Тайм-менеджмент : Планирование и контроль времени / П. Берд. / Пер. с англ. К. Ткаченко. — М. : ФАИР-ПРЕСС, 2004. — 288 с.
12. Болотова А. К. Психология организации времени : учеб. пособие для студентов вузов / А. К. Болотова. — М. : Аспект Пресс, 2006. — 254 с.
13. Дод П. 25 лучших способов и приемов тайм-менеджмента. Как делать больше, не теряя головы / П. Дод, Д. Сандхайм / Пер. с англ. — СПб. : Диля, 2008. — 128 с.
14. Кеннеди Д. Жесткий тайм-менеджмент: Возьмите свою жизнь под контроль. / Д. Кеннеди. - М.: Альпина Паблишер, 2016. - 199 с.
15. Кноблаух Й. Управление временем / Й. Кноблаух, Х. Велтье; [пер. с нем. Д. В. Ковалевой]. — 2-е изд., стер. — М. : Омега-Л, 2006. — 144 с.
16. Коваленко О.Е. Методика професійного навчання: Підручник для студентів вищих начальних закладів / О.Е.Коваленко; Нар. укр. акад. — Х.: Вид-во НУА, 2005. — 360 с.
17. Козлов И. И. Формула личности / И. И. Козлов. — СПб. : Питер, 1999.
18. Колісник О. Духовний саморозвиток особистості / О. Колісник // Соціальна психологія. — 2006. — № 1. — С. 62–77.
19. Кук М. Эффективный тайм-менеджмент : Как рационально спланировать свое рабочее и свободное время / М. Кук ; пер. с англ. К. Давыдова. — М. : Издательско-торговый дом «ГРАНД» ; М. : Фаир-пресс, 2003. — 331 с.
20. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность / А. Н. Леонтьев. — М. : Политиздат, 1975.
21. Лукашевич М. П. Теорія і практика самоменеджменту : навч. посібник / М. П. Лукашевич. — Київ : МАУП, 2010. — 225 с.
22. Максименко С. Д., Максименко К. С., Папуча М. В. Психологія особистості: [підручник для студентів вищих навчальних закладів] / С. Д. Максименко, К. С. Максименко, М. В. Папуча. — К. : Видавництво ТОВ «КММ», 2007. — 296 с.
23. Маралов В. Г. Психология самопознания и саморазвития / В.Г. Маралов. — М. : Издательский центр «Академия», 2002. — 256 с.

24. Мелецінек А. Інженерна педагогіка / А. Мелецінек. – Х.: УПА, 2002. – 240 с.: іл. 90.
25. Моргенстерн Дж. Тайм-менеджмент. Искусство планирования и управления своим временем и своей жизнью / Дж. Моргенстерн. – М. : Добрая книга, 2012. – 253 с.
26. Основи соціальної психології : навч. посібник / О. А. Донченко, Н. В. Хазратова та ін. – Київ : Міленіум. – 2008. – 495 с.
27. Особистісний вибір: психологія відчаю та надії / За ред. Т. М. Титаренко. — К. : Міленіум, 2005. — 336 с.
28. Петровский В. А. Личность в психологии: Парадигма субъектности / В. А. Петровский. – Ростов-на-Дону : Феникс, 1996.
29. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии: В 2 т. Т. II. / С. Л. Рубинштейн. – М. : Педагогика, 1989. – 328 с.
30. Рувинский Л. И. Самовоспитание личности. – М.: Мысль, 1984. –140 с.
31. Рыбалка В. В. Теории личности в отечественной философии, психологии и педагогике : пособие / В. В. Рыбалка. – Житомир : Изд-во ЖГУ им. И. Франко, 2015. – 872 с.
32. Сисоєва С. О., Поясок Т. Б. Психологія та педагогіка : підручник для студентів вищих навчальних закладів педагогічного профілю традиційної та дистанційної форм навчання / С. О. Сисоєва, Т. Б. Поясок. – К.: Міленіум, 2005. – 520 с.
33. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності / Т. М.Титаренко. – К. : Либідь, 2003. – 376 с.
34. Тихомиров А. К. Психологические механизмы целеобразования / А. К. Тихомиров. — М. : Наука, 1977. — 258 с.
35. Ткаченко И. В. Тайм-менеджмент. Искусство управлять своим временем / И. В. Ткаченко. – Харьков : Аргумент Принт : Виват, 2014. – 218 с.
36. Фейдимен Дж. Личность и личностный рост / Дж. Фрейдимен, Р. Фрейгер. – М., 1994.
37. Хайнц М. Позитивный тайм-менеджмент. Как успевать быть счастливым / М. Хайнц. - М.: Альпина Паблишер, 2019. - 128 с.
38. Чаус А.Д. Самоактуалізація особистості як філософська проблема / А.Д. Чаус // Культура і сучасність: Альманах. – К. : ДАКККіМ, 2006. – № 1. – С. 26–33.
39. Brian Tracy. How the Best Leaders Lead: Proven Secrets to Getting the Most Out of Yourself and Others
40. Brian Tracy. Maximum Achievement: Strategies and Skills that Will Unlock Your Hidden Powers to Succeed / Brian Tracy. 1993
41. Em Griffin. Communication Theory, 2009.
42. Napoleon Hill. The Think & Grow Rich: action pack / Napoleon Hill. – N. Y.: “A PLUME BOOK”, 2006.

### Інформаційні ресурси

Сайт дистанційної освіти УПА

Зав. каф. ПММО



Наталія Брюханова

Зміст силабусу відповідає робочій програмі навчальної дисципліни.