



Міжнародний гуманітарний університет
Факультет лінгвістики та перекладу
Кафедра педагогіки та психології

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
Психологія впевненості у собі

Галузь знань	05 «Соціальні та поведінкові науки»
Спеціальність	053 «Психологія»
Назва освітньої програми	Психологія
Рівень вищої освіти	перший (бакалаврський) рівень

Розробники і викладачі	Контактний тел.	E-mail
доцент кафедри педагогіки та психології, кандидат психологічних наук, доцент Водолазська Ольга Олегівна	067-781-65-87	19olga55@gmail.com

1. АНОТАЦІЯ ДО КУРСУ

У сучасних соціальних умовах, коли від психологів вимагається високий рівень стресостійкості, впевненості у своїх діях та прийнятих рішеннях, важливо, щоб майбутні спеціалісти могли впевнено орієнтуватися в складних ситуаціях. Впевненість у собі дозволяє професіоналу не лише надавати ефективну допомогу клієнтам, а й постійно розвивати себе в професійній діяльності. Тому завдання дисципліни полягає не лише в тому, щоб навчити студентів методам діагностики та корекції впевненості, а й у формуванні в них навичок саморозвитку та підвищення власної впевненості.

Психологія впевненості – це галузь психології, яка спрямована на вивчення внутрішньої сили та корисної звички, яку розвивають у собі всі успішні особистості. Вона виражається у здатності самостійно ставити для себе значущу мету та визначати позитивну оцінку власних можливостей для її досягнення. Аналіз наукових досліджень свідчить про те, що впевненість у собі дуже близька до поняття рівня домагань. Закономірності ідентичності упевненості у собі і рівня домагань ввів Фердинанд Хоппе ще в 1930-х роках. Дослідник стверджував: коли у

людей є можливість вибирати складність завдань, які їм треба виконувати, то чим краще у них виходило виконувати попередні, тим складніші завдання вони вибирають собі для виконання в подальшому. Впевненість у собі будується на позитивному досвіді: чим більше ми робимо і у нас виходить, тим більше ми схильні робити щось у майбутньому.

Мета дисципліни «Психологія впевненості у собі» полягає в ознайомленні здобувачів з теоретичними аспектами та практичними методами формування і розвитку впевненості у собі, а також у формуванні здатностей застосовувати діагностичні інструменти для оцінки рівня впевненості та саморегуляції. Дисципліна має на меті забезпечити здобувачів навичками корекції невпевненості, розвитку саморегуляції, а також ефективної комунікації для підвищення впевненості у професійному та особистісному житті.

Передумови для вивчення дисципліни – знання із таких дисциплін як-от: «Психологія особистості», «Диференціальна психологія», «Практична психологія», «Практикум з психологічної реабілітації».

2. ОЧІКУВАНІ КОМПЕТЕНТНОСТІ, ЯКІ ПЛАНУЄТЬСЯ СФОРМУВАТИ ТА ДОСЯГНЕННЯ ПРОГРАМНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

У процесі реалізації програми дисципліни «Психологія впевненості у собі» формуються наступні компетентності із передбачених освітньою програмою:

Інтегральна компетентність

Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у сфері психології, що передбачають застосування основних психологічних теорій та методів та характеризуються комплексністю і невизначеністю умов.

Загальні компетентності (ЗК)

ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК2. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.

ЗК3. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.

ЗК8. Навички міжособистісної взаємодії.

Спеціальні (фахові) компетентності

СК1. Здатність оперувати категоріально-понятійним апаратом психології.

СК4. Здатність самостійно збирати та критично опрацьовувати, аналізувати та узагальнювати психологічну інформацію з різних джерел.

СК5. Здатність використовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій.

СК11. Здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.

Навчальна дисципліна «Психологія впевненості у собі» забезпечує досягнення програмних результатів навчання (ПР), передбачених освітньою програмою:

ПР3. Здійснювати пошук інформації з різних джерел, у т.ч. з використанням інформаційно-комунікаційних технологій, для вирішення

професійних завдань.

ПР5. Обирати та застосовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій (тести, опитувальники, проєктивні методики тощо) психологічного дослідження та технології психологічної допомоги.

ПР14. Ефективно виконувати різні ролі у команді у процесі вирішення фахових завдань, у тому числі демонструвати лідерські якості.

ПР15. Відповідально ставитися до професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.

ПР17. Демонструвати соціально відповідальну та свідому поведінку, слідувати гуманістичним та демократичним цінностям у професійній та громадській діяльності.

Заплановані результати навчання за навчальною дисципліною:

Знання:

1. Основні теоретичні підходи до вивчення впевненості в собі;
2. Психологічні механізми формування впевненості та самооцінки;
3. Методи психодіагностики для оцінки рівня впевненості;
4. Техніки корекції не впевненості та стратегії подолання страхів;
5. Принципи розвитку впевненості в професійному та особистісному житті.

Уміння:

1. Аналізувати та оцінювати рівень впевненості та самооцінки;
2. Застосовувати методи психодіагностики для визначення рівня впевненості;
3. Розробляти індивідуальні програми для підвищення впевненості в собі;
4. Використовувати техніки саморегуляції для зміцнення впевненості у собі;

Навички:

1. Упорядковувати набуті знання у вигляді виконання індивідуальних завдань.
2. Аргументовано обговорювати та пояснювати індивідуальні відмінності особистості, що сформувалися.

3. ОБСЯГ ТА ОЗНАКИ КУРСУ

Загалом		Вид заняття (денне відділення / заочне відділення)			Ознаки курсу		
ЄКТС	годин	Лекційні заняття	Практичні заняття	Самостійна робота	Курс, (рік навчання)	Семестр	Обов'язкова / вибіркова
4	120	14/6	28/6	78/108	3/4	6/8	Вибіркова

4. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин							
	денна форма				Заочна форма			
	усього	у тому числі			усього	у тому числі		
		лекц.	прак	сам. роб.		лекц.	прак	сам. роб.
Тема 1. Теоретичні засади впевненості в собі та її психологічні механізми.	16	2	4	10	16	1	-	15
Тема 2. Психологічні фактори впевненості в собі.	16	2	4	10	16	-	1	15
Тема 3. Методи діагностики рівня впевненості в собі.	17	2	4	11	17	1	1	15
Тема 4. Техніки розвитку впевненості в собі.	17	2	4	11	17	1	1	15
Тема 5. Психологічні бар'єри на шляху до впевненості.	18	2	4	12	18	1	1	16
Тема 6. Корекція невпевненості та підтримка розвитку впевненості в собі.	18	2	4	12	18	1	1	16
Тема 7. Індивідуально-типологічні особливості впевненості в собі, що виявляються у представників ризикованого типу особистості.	18	2	4	12	18	1	1	16
Усього годин	120	14	28	78	120	6	6	108
ПІДСУМКОВИЙ КОНТРОЛЬ - ЗАЛІК								

5. ТЕХНІЧНЕ Й ПРОГРАМНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ / ОБЛАДНАННЯ

Студенти отримують теми та питання курсу, основну і додаткову літературу, рекомендації, завдання та оцінки за їх виконання як традиційним шляхом, так і з використанням університетської платформи он-лайн навчання на базі Moodle. Окрім того, практичні навички у пошуку та аналізу інформації за курсом, з оформлення індивідуальних завдань, тощо, студенти отримують, користуючись університетськими комп'ютерними класами та бібліотекою.

6. САМОСТІЙНА РОБОТА

До самостійної роботи студентів щодо вивчення дисципліни «Психологія впевненості у собі» включаються:

1. Знайомство з науковою та навчальною літературою відповідно зазначених у програмі тем.
2. Опрацювання лекційного матеріалу.
3. Підготовка до практичних занять.
4. Консультації з викладачем протягом семестру.

5. Самостійне опрацювання окремих питань навчальної дисципліни.
6. Підготовка та виконання індивідуальних завдань у вигляді есе.
7. Підготовка до підсумкового контролю.

Тематика та питання до самостійної підготовки та індивідуальних завдань

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна форма	заочна форма
1	Тема 1. Теоретичні засади впевненості в собі та її психологічні механізми. <i>Підготувати доповіді на теми:</i> 1). Теоретичні підходи до вивчення впевненості в собі; основні механізми, які сприяють її розвитку. 2) Значення теоретичних поглядів А.Маслоу і К.Роджерса у формуванні у особистості впевненості у собі. 3) Психоаналітичний підхід до самосвідомості і самопізнання З.Фрейда, К.-Г. Юнга. 4). Теорія соціального навчання А.Бандури у розвитку впевненості у собі. <i>Практичне завдання.</i> 1) <i>Скласти есе</i> на тему «З чого складається моя впевненості в собі?». 2).<i>Проаналізувати роботи</i> таких авторів, як А.Маслоу, К.Роджерс, А.Бандура, порівняти їхні ідеї та визначити можливості застосування їхніх концепцій у практичній діяльності психолога..	10	15
2	Тема 2. Психологічні фактори впевненості в собі. <i>Підготувати доповіді до участі у бесіді:</i> 1)Психологічний аспект дослідження проблеми самосвідомості, як детермінанти формування впевненості у собі. 2) Структура самосвідомості як єдність трьох складових - пізнавальної (самопізнання), емоційно-ціннісної (самоствлення) і дієво-вольової, регулятивної (саморегуляція). 3)Методи та методики діагностування структурних елементів самосвідомості: стандартизовані самозвіти, нестандартизовані самозвіти, ідеографічні методики (по типу репертуарних решіток), проєктивні техніки тощо. 4)Теоретичні засади вивчення проблеми впевненості в собі як елементу самосвідомості. 5)Поняття про психодіагностичні методики вивчення компонентів самосвідомості: - «Тест-опитувальник самоствлення» В.В.Століна; - «Самоактуалізаційний тест (САМОАЛ)» А.Ф.Лазукіна, в адаптації Н.Ф.Каліної. 6)Умови формування і розвитку впевненості. <i>Опрацювати методики:</i> 7) «Тест-опитувальник самоствлення» В.В.Століна; 8)«Самоактуалізаційний тест (САМОАЛ)» А.Ф.Лазукіна, в адаптації Н.Ф.Каліної.	10	15
3	Тема3. Методи діагностики рівня впевненості в собі. <i>Підготувати доповіді на тему:</i> 1)Поняття «впевненість в собі» у контексті споріднених понять.	11	15

	2)Теоретичні засади та процедури <i>діагностики</i> впевненості в собі. 3)Діагностика структурних компонентів впевненості в собі. 4)Види впевненості в собі. 5)Наукові дослідження проблеми впевненості в собі. 6)Психодіагностичні методики, спрямовані на вивчення показників впевненості в собі. 7)Поняття про психодіагностичні методики, що вивчають властивості особистості в співвідношенні з компонентами впевненості в собі. 8)Взаємозв'язки показників впевненості в собі та рис особистості, що вивчаються у співвідношенні з ними. <i>Виконання практичних завдань:</i> 9).<i>Пройти тестування</i> за методиками «Шкала самооцінки» Розенберга, «Тест впевненості в собі» В. Г. Ромека та «Опитувальник рівня суб'єктивного контролю» Джуліана Роттера. 10).Проаналізувати отримані <u>результати</u> та підготувати звіт з інтерпретацією даних.		
4	Тема 4. Техніки розвитку впевненості в собі. <i>Підготувати доповіді на тему:</i> 1)Техніки розвитку впевненості в собі: когнітивно-поведінкові та асертивні стратегії. 2)Огляд когнітивно-поведінкових стратегій для зміцнення впевненості в собі, розробка вправ для підвищення самооцінки, розвитку асертивної поведінки та управління стресом. 3)Розробка плану розвитку впевненості. <i>Виконання практичних завдань:</i> 4)<i>Скласти програму тренінгу</i> з розвитку впевненості в собі, яка включає когнітивно-поведінкові техніки та вправи на підвищення самооцінки. 5).<i>Підготувати кейс практичних вправ та технік асертивної комунікації</i>, які студенти зможуть застосувати на тренінгу	11	15
5	Тема 5. Психологічні бар'єри на шляху до впевненості. <i>Підготувати доповіді на вказані нижче теми до «круглого столу»:</i> 1)Психологічні бар'єри на шляху до впевненості: як подолати страхи та тривогу. 2)Вивчення психологічних бар'єрів (страхи, тривога, соціальний сором) та застосування технологій для їх подолання. 3) Роль когнітивно-поведінкових вправ, тренінгів на зниження тривожності у формуванні впевненості у собі. <i>Виконання практичних завдань:</i> 4) Підібрати вправи, технології та техніки до подолання бар'єрів формування впевненості у собі. 5) Підготувати наочний матеріал до самостійної роботи з вправами, технологіями та техніками з виховання впевненості у собі. 6) Проведення підготовленого матеріалу в умовах аудиторного навчання.	12	16
6	Тема 6. Корекція невпевненості та підтримка розвитку впевненості в собі. <i>Підготувати доповіді на тему:</i> 1)Корекція невпевненості в собі через психотерапевтичні техніки.	12	16

	2)Психотерапевтичні методи корекції невпевненості. 3)Застосування когнітивно-поведінкових технік, розвиток внутрішнього ресурсу клієнта для досягнення впевненості. <i>Виконання практичних завдань:</i> 3) Підготувати 3 варіанти корекційного плану розвитку упевненості у собі і визначити можливі шляхи його реалізації.		
7	Тема 7. Індивідуально-типологічні особливості впевненості в собі, що виявляються у представників ризикованого типу особистості <i>Підготувати доповіді на тему:</i> 1). Сутнісні характеристики теорії інтегральної індивідуальності. 2)Біогенетичні і соціогенетичні теорії формування індивідуальності. 3)Моделі середовищних впливів на формування у особистості впевненості у собі. 4) Схильність до ризику як складна психологічна властивість особистості та впевненість в собі: визначення та пошук взаємозалежностей. 5) Огляд методик, призначених для вивчення схильності і готовності до ризику у співвідношенні з впевненістю <i>Виконання практичних завдань:</i> 6) <i>Підготувати презентацію</i> : підручника, навчального посібника, методичних рекомендацій, монографії тощо з курсу «Психологія впевненості у собі». 7) <i>Визначити основні концептуальні положення книги</i> Коліна Купера «Індивідуальні розбіжності» 2000.526с.	12	16
	Усього	78	108

7. ВИДИ ТА МЕТОДИ КОНТРОЛЮ

Види контролю	Складові оцінювання	
	Для екзамену	Для заліку
поточний контроль , який здійснюється у ході: проведення практичних (лабораторних) занять, виконання самостійної роботи, індивідуальних завдань, дослідна робота здобувача тощо.	50%	100%
підсумковий контроль	50%	

Методи діагностики знань (контролю)	фронтальне опитування; наукова доповідь, реферати, усне повідомлення, індивідуальне опитування; робота у групах; ділова гра, розв'язання ситуаційних завдань, кейсів, практичних завдань, екзамен(залік)
--	--

**8. ОЦІНЮВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ТА ФАХОВОЇ ПЕРДВИЩОЇ ОСВІТИ ЗА НАВЧАЛЬНУ ДИСЦИПЛІНУ У
МІЖНАРОДНОМУ ГУМАНІТАРНОМУ УНІВЕРСИТЕТІ**
(поточний контроль, підсумковий контроль, загальний результат оцінювання)

ЕКЗАМЕН

Поточний контроль			
Види роботи	Планові терміни виконання	Форми контролю та звітності	Максимальний відсоток оцінювання
Систематичність і активність роботи на практичних (лабораторних) заняттях			
1.1. Підготовка до практичних (лабораторних) занять	Відповідно до робочої програми та розкладу занять	Перевірка обсягу та якості засвоєного матеріалу під час практичних (лабораторних) занять	30
Виконання завдань для самостійного опрацювання			
1.2. Індивідуальне тестування, завдання, підготовка реферату (есе) за заданою тематикою	Відповідно до робочої програми тарозкладу занять	Розгляд відповідного матеріалу під час аудиторних занять або ІКР ¹ , перевірка конспектів навчальних текстів тощо	10
Виконання індивідуальних завдань, дослідна робота здобувача			
1.3. Інші види індивідуальних завдань, в т.ч. підготовка наукових публікацій, участь у роботі круглих столів, конференцій тощо.	Відповідно до робочої програми тарозкладу занять	Обговорення результатів проведеної роботи під час аудиторних занять, наукових конференцій та круглих столів.	10
Разом балів за поточний контроль			50
Підсумковий контроль екзамен			50
Загальний результат оцінювання			100

Поточний контроль знань здобувачів освіти при формі контролю **екзамен** (максимум 50 балів) оцінюється за шкалою («2», «3», «4», «5»), з обов'язковим переведенням балів за кожний вид роботи таким чином:

- за підготовку до аудиторних занять (максимум 30 балів) здобувачу освіти необхідно мати не менше 1/2 оцінок від загальної кількості практичних (лабораторних) занять, для переведу балів за підготовку до аудиторних занять середньоарифметична оцінка множиться на коефіцієнт 6;

¹ Індивідуально-консультативна робота викладача зі здобувачами

- за виконання завдань для самостійного опрацювання (тестування, завдання, підготовка реферату (есе) за заданою тематикою) (максимум 10 балів) здобувачу освіти необхідно мати не менше 1/2 оцінок від загальної кількості програмного матеріалу, що виноситься на самостійне вивчення, для переводу зазначених балів середньоарифметична оцінка множиться на коефіцієнт 2;
- за інші види індивідуальних завдань, в т.ч. підготовку наукових публікацій, участь у роботі круглих столів, конференцій тощо (максимум 10- балів) здобувачу освіти необхідно мати не менше 1/2 оцінок від загальної кількості інших видів індивідуальних завдань, для переводу балів за підготовку середньоарифметична оцінка множиться на коефіцієнт 2.

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗА ПОТОЧНИЙ КОНТРОЛЬ

- «2» - виставляється за неправильну відповідь (письмову роботу), яка не відповідає змісту теми та свідчить про нерозуміння її основних положень;
- «3» - виставляється за відповідь (письмову роботу), яка відповідає змісту теми, але є неповною і неточною у визначенні понять, свідчить про неповне розуміння основних положень навчального матеріалу, свідчить про те, що знання студента мають фрагментарний, поверховий характер;
- «4» - оцінюється правильна і обґрунтована відповідь (письмова робота), з якої видно, що студент знає й розуміє теоретичний матеріал в обсязі навчальної теми, володіє необхідними навичками, не допускає суттєвих помилок.
- «5» - оцінюється повна, правильна, ґрунтовна відповідь (письмова робота) на запитання теми, що передбачає логічність і послідовність викладу матеріалу, володіння термінологією, показує вміння повно й глибоко використовувати теоретичні знання в практичній площині.

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ ЗНАНЬ ЗДОБУВАЧІВ ЗА ЕКЗАМЕН (максимум 50 балів) Рівень знань оцінюється:

Рівень знань оцінюється:

- від 40 до 50 балів - студент виявляє особливі творчі здібності, вміє самостійно знаходити та опрацьовувати необхідну інформацію, демонструє знання матеріалу, проводить узагальнення і висновки;
- від 30 до 40 балів - студент володіє знаннями матеріалу, але допускає незначні помилки у формуванні термінів, категорій, проте за допомогою викладача швидко орієнтується і знаходить правильні відповіді;
- 20 - 30 балів - студент відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень, з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, але дає недостатньо обґрунтовані, невичерпні відповіді, допускає помилки.
- 10 - 20 балів - володіє навчальним матеріалом на середньому рівні, допускає помилки, серед яких є значна кількість суттєвих;
- 0 - 10 балів - володіє навчальним матеріалом на рівні, вищому за початковий, значну частину його відтворює на репродуктивному рівні, на всі запитання дає необґрунтовані, невичерпні відповіді, допускає помилки.

ЗАЛІК

Поточний контроль

Види роботи	Планові терміни виконання	Форми контролю та звітності	Максимальний відсоток оцінювання
Систематичність і активність роботи на практичних (лабораторних) заняттях			
1.1. Підготовка до практичних (лабораторних) занять	Відповідно до робочої програми та розкладу занять	Перевірка обсягу та якості засвоєного матеріалу під час практичних (лабораторних) занять	60
Виконання завдань для самостійного опрацювання			
1.2. Індивідуальне тестування, завдання, підготовка реферату (есе) за заданою тематикою	Відповідно до робочої програми тарозкладу занять	Розгляд відповідного матеріалу під час аудиторних занять або ІКР ² , перевірка конспектів навчальних текстів тощо	20
Виконання індивідуальних завдань, дослідна робота здобувача			
1.3. Інші види індивідуальних завдань, в т.ч. підготовка наукових публікацій, участь у роботі круглих столів, конференцій тощо.	Відповідно до робочої програми тарозкладу занять	Обговорення результатів проведеної роботи під час аудиторних занять, наукових конференцій та круглих столів.	20
Разом балів за поточний контроль			100
Загальний результат оцінювання			100

Поточний контроль знань здобувачів освіти при формі контролю **залік** (максимум 100 балів) оцінюється за шкалою («2», «3», «4», «5»), з обов'язковим переведенням балів за кожний вид роботи таким чином:

- за підготовку до аудиторних занять (максимум 60 балів) здобувачу освіти необхідно мати не менше 1/2 оцінок від загальної кількості практичних (лабораторних) занять, для переведу балів за підготовку до аудиторних занять середньоарифметична оцінка множиться на коефіцієнт 12;
- за виконання завдань для самостійного опрацювання (тестування, завдання, підготовка реферату (есе) за заданою тематикою) (максимум 20 балів) здобувачу освіти необхідно мати не менше 1/2 оцінок від загальної кількості програмного матеріалу, що вноситься на самостійне вивчення, для переведу зазначених балів середньоарифметична оцінка множиться на коефіцієнт 4;
- за інші види індивідуальних завдань, в т.ч. підготовку наукових публікацій, участь у роботі круглих столів, конференцій тощо (максимум 20- балів) здобувачу освіти необхідно мати не менше 1/2 оцінок від загальної кількості інших видів індивідуальних завдань, для переведу балів за підготовку середньоарифметична оцінка множиться на коефіцієнт 4.

² Індивідуально-консультативна робота викладача зі здобувачами

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗА ПОТОЧНИЙ КОНТРОЛЬ

- «2» - виставляється за неправильну відповідь (письмову роботу), яка не відповідає змісту теми та свідчить про нерозуміння її основних положень;
- «3» - виставляється за відповідь (письмову роботу), яка відповідає змісту теми, але є неповною і неточною у визначенні понять, свідчить про неповне розуміння основних положень навчального матеріалу, свідчить про те, що знання студента мають фрагментарний, поверховий характер;
- «4» - оцінюється правильна і обґрунтована відповідь (письмова робота), з якої видно, що студент знає й розуміє теоретичний матеріал в обсязі навчальної теми, володіє необхідними навичками, не допускає суттєвих помилок.
- «5» - оцінюється повна, правильна, ґрунтовна відповідь (письмова робота) на запитання теми, що передбачає логічність і послідовність викладу матеріалу, володіння термінологією, показує вміння повно й глибоко використовувати теоретичні знання в практичній площині.

9. КРИТЕРІЇ ЗАГАЛЬНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ ЗДОБУВАЧІВ (для іспиту / заліку)

Рівень знань оцінюється:

- «відмінно» / «зараховано» А - від 90 до 100 балів. Студент виявляє особливі творчі здібності, вміє самостійно знаходити та опрацьовувати необхідну інформацію, демонструє знання матеріалу, проводить узагальнення і висновки. Був присутній на лекціях та семінарських заняттях, під час яких давав вичерпні, обґрунтовані, теоретично і практично правильні відповіді, має конспект з виконаними завданнями до самостійної роботи, презентував реферат (есе) за заданою тематикою, проявляє активність і творчість у науково-дослідній роботі;
- «добре» / «зараховано» В - від 82 до 89 балів. Студент володіє знаннями матеріалу, але допускає незначні помилки у формуванні термінів, категорій, проте за допомогою викладача швидко орієнтується і знаходить правильні відповіді. Був присутній на лекціях та семінарських заняттях, має конспект з виконаними завданнями до самостійної роботи, презентував реферат (есе) за заданою тематикою, проявляє активність і творчість у науково-дослідній роботі;
- «добре» / «зараховано» С - від 74 до 81 балів. Студент відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень, з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, але дає недостатньо обґрунтовані, невичерпні відповіді, допускає помилки. При цьому враховується наявність конспекту з виконаними завданнями до самостійної роботи, реферату та активність у науково-дослідній роботі;
- «задовільно» / «зараховано» D - від 64 до 73 балів. Студент був присутній не на всіх лекціях та семінарських заняттях, володіє навчальним матеріалом на середньому рівні, допускає помилки, серед яких є значна кількість суттєвих. При цьому враховується наявність конспекту з виконаними завданнями до самостійної роботи, рефератів (есе);
- «задовільно» / «зараховано» E - від 60 до 63 балів. Студент був присутній не на всіх лекціях та семінарських заняттях, володіє навчальним матеріалом на рівні, вищому за початковий, значну частину його відтворює на репродуктивному рівні, на всі запитання дає необґрунтовані, невичерпні відповіді, допускає помилки, має неповний конспект з завданнями до самостійної роботи.
- «незадовільно з можливістю повторного складання» / «не зараховано» FX – від 35 до 59 балів. Студент володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, що становлять незначну частину навчального матеріалу.
- «незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни» / «не зараховано» F – від 0 до 34 балів. Студент не володіє навчальним матеріалом.

Таблиця відповідності результатів контролю знань за різними шкалами

100-бальною шкалою	Шкала за ECTS	За національною шкалою	
		екзамен	залік
90-100 (10-12)	A	Відмінно	зараховано
82-89 (8-9)	B	Добре	
74-81(6-7)	C		
64-73 (5)	D	Задовільно	
60-63 (4)	E		
35-59 (3)	FX	незадовільно	не зараховано

10. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна:

- 1.Барнс, А. (2017). *Як бути впевненим у собі*. Пер. з англ. А. Бірічева. Харків: Вид-во «Ранок» : «Фабула», 160 с.
- 2.Баттер-Боудон, Т. (2020). *Психологія. 50 видатних книг. Ваш путівник найважливішими роботами про мозок, особистість і людську природу*. Київ: BOOKSHEF, 512 с.
- 3.Толкунова, І. В. та ін. (2018). *Психологія здоров'я людини*. Київ: Кондор.
- 4.Поліщук, В. М. (2020). *Віковий кризовий розвиток людини від народження до дорослості*. Київ: Університетська книга, 460 с.

Допоміжна:

- 1.Максименко, С. (2017). *Психологія самопідтримки та саморозвитку*. Харків: Академія.
- 2.Розенберг, М. (2019). *Шкала самооцінки Розенберга: Оцінка та застосування в сучасних умовах*. Лондон: Routledge.
- 3.Ромек, В. Г. (2018). *Тест впевненості в собі: Нові підходи до оцінки та корекції*. Київ: Видавництво «Психологія».
- 4.Бандура, А. (2017). *Соціально-когнітивна теорія*. Нью-Йорк: Wiley.
- 5.Бегеза Л.Є., Кайзерова А.В. Соціально-психологічні концепти самооцінки особистості. Сучасні аспекти модернізації науки: стан, проблеми, тенденції розвитку. 2022.
- 6.Бондарчук, О. І., Брюховецька, О. В., & Чаусова, Т. В. (2020). Гендерно-вікові особливості внутрішньої свободи особистості майбутніх психологів. Вісник післядипломної освіти:«Серія «Соціальні та поведінкові науки», 13(42).
- 7.Мусіяка Н.І. Проблема самооцінки в теорії особистості В. Джеймса. Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Інституту психології ім. М. П. Драгоманова. Психологічні науки. 2020. №12.
- 8.Бахвалова А. Структура самооцінки та професійної самооцінки у зарубіжних теоріях. Perspectives of science and education. 2019.

Інформаційні ресурси

1. Бібліотека Міжнародного гуманітарного університету: офіційний сайт. URL: https://mgu.edu.ua/science_library
2. Бібліотека Університету Ушинського : офіційний сайт. URL: <https://library.pdpu.edu.ua>
3. Міністерство освіти і науки України: офіційний сайт. URL: <http://www.mon.gov.ua>
4. Національна бібліотека України імені В.І.Вернадського: офіційний сайт. URL: <http://www.nbuv.gov.ua/>
5. Одеська національна наукова бібліотека: офіційний сайт. URL: <http://odnb.odessa.ua/>