

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МІЖНАРОДНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра педагогіки та психології

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Ректор Міжнародного гуманітарного
університету д.ю.н., професор

Костянтин ГРОМОВЕНКО

«30» серпня 2024 р.



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ПСИХОЛОГІЯ ВПЕВНЕНOSTІ У СОБІ

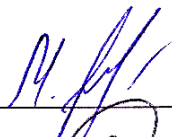
Галузь знань	<u>05 Соціальні та поведінкові науки</u>
Спеціальність	<u>053 Психологія</u>
Назва освітньої програми	<u>Психологія</u>
Рівень вищої освіти	<u>перший (бакалаврський) рівень</u>

Одеса – 2024 рік

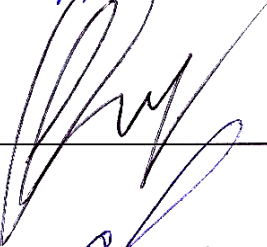
Робоча програма затверджена на засіданні кафедри педагогіки та психології
протокол № 1 від 29 серпня 2024 року.

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

Завідувач кафедри педагогіки та психології к.п.н., доцент


Наталя МЕЛЕНЧУК

Гарант освітньої програми
д.п.н., професор


Світлана ЄРМАКОВА

Узгоджено
Начальник навчального відділу


Лариса РАЙЧЕВА

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 4 Загальна кількість годин – 120	Галузь – 05 «Соціальні та поведінкові науки» Спеціальність – 053 «Психологія»	вибіркова	
		Рік підготовки:	
		3-й, 4-й	
		Семестр	
		6-й	8-й
		Лекції	
Мова навчання – українська	Рівень вищої освіти – перший (бакалаврський) рівень	14 год.	6 год
		Практичні, семінарські	
		28 год.	6
		Лабораторні	
		-	-
		Самостійна робота та індивідуальні завдання	
		78 год.	108 год.
		Вид контролю:	
		залік	залік

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 курсу - ознайомлення 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.

Передумовами для вивчення дисципліни «Психологія впевненості у собі» 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 (ПРН), 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

Знати:

- основні теоретичні підходи до вивчення впевненості в собі;
- психологічні механізми формування впевненості та самооцінки;
- методи психодіагностики для оцінки рівня впевненості;
- механізми корекції невпевненості та стратегії подолання страхів;
- принципи розвитку впевненості в професійному та особистісному житті.

вміти:

- аналізувати та оцінювати рівень впевненості та самооцінки; володіти прийомами роботи, спрямованої на формування позитивних рис характеру та лідерських умінь;

- застосовувати методи психодіагностики для визначення рівня впевненості;
- розробляти індивідуальні програми для підвищення впевненості в собі;
- використовувати техніки саморегуляції для зміцнення впевненості у собі;

володіти:

- сучасною науковою термінологією, що використовується для опису феномену впевненості в собі, його складових та механізмів формування;
- психодіагностичними методиками для визначення рівня впевненості в собі, самооцінки, самоставлення та саморегуляції;
- методами і техніками підвищення впевненості в собі, розвитку асертивної поведінки та самопідтримки;
- прийомами психологічної корекції станів невпевненості, страхів, соціальної тривожності та інших бар'єрів на шляху до особистісного зростання;
- практиками саморефлексії та особистісного саморозвитку як бази для формування стійкої впевненості в собі.

3. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Тема 1. Теоретичні засади впевненості в собі та її психологічні механізми.

Поняття впевненості в собі як психологічної характеристики особистості. Відмінність між впевненістю, самовпевненістю та нарцистичною оцінкою. Структура впевненості: пізнавальний, емоційно-оцінний і поведінковий компоненти. Теоретичні підходи до вивчення впевненості: психодинамічний, гуманістичний, когнітивно-біхевіоральний, соціально-когнітивний. Погляди А. Бандури, А. Маслоу, К. Роджерса, З. Фрейда, К.-Г. Юнга на механізми формування впевненості. Роль самоусвідомлення, самооцінки й досвіду успіху в становленні впевненості. Впевненість як особистісний ресурс для досягнення цілей, подолання труднощів та самореалізації. Зв'язок між впевненістю в собі та рівнем домагань. Психологічні умови, що сприяють формуванню впевненості у різні вікові періоди. Становлення впевненості в контексті самопізнання та рефлексії.

Тема 2. Психологічні фактори впевненості в собі.

Психодіагностика як науково обґрунтований процес вимірювання рівня впевненості. Структура впевненості як психічного утворення: когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. Основні напрями психодіагностики впевненості: самооцінка, суб'єктивний контроль, емоційна стабільність, асертивність, мотиваційні аспекти. Методики дослідження впевненості в собі: «Шкала самооцінки» М. Розенберга, «Опитувальник рівня суб'єктивного контролю» Дж. Роттера, «Тест впевненості» В.Г. Ромека. Особливості інтерпретації результатів: рівень, динаміка, стиль реагування. Співвідношення між кількісними та якісними даними. Використання проєктивних технік для вивчення глибинних аспектів самосприйняття та образу «Я». Комплексна діагностика і поєднання методик для отримання цілісної картини особистості. Етичні аспекти проведення діагностики: забезпечення добровільності, конфіденційності та збереження психологічного комфорту.

Тема 3. Методи діагностики рівня впевненості в собі.

Психодіагностика як науково обґрунтований процес вимірювання рівня впевненості. Структура впевненості як психічного утворення: когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. Основні напрями психодіагностики впевненості: самооцінка, суб'єктивний контроль, емоційна стабільність, асертивність, мотиваційні аспекти. Методики дослідження впевненості в собі: «Шкала самооцінки» М. Розенберга, «Опитувальник рівня суб'єктивного контролю» Дж. Роттера, «Тест

впевненості» В.Г. Ромека. Особливості інтерпретації результатів: рівень, динаміка, стиль реагування. Співвідношення між кількісними та якісними даними. Використання проєктивних технік для вивчення глибинних аспектів самосприйняття та образу «Я». Комплексна діагностика і поєднання методик для отримання цілісної картини особистості. Етичні аспекти проведення діагностики: забезпечення добровільності, конфіденційності та збереження психологічного комфорту.

Тема 4. Техніки розвитку впевненості в собі.

Теоретичні основи формування впевненості в контексті гуманістичного, когнітивно-поведінкового та екзистенційного підходів. Самоусвідомлення як фундамент для зростання впевненості. Асертивність як ключова соціальна навичка в подоланні невпевненості. Техніки позитивної самопрезентації: ведення щоденника успіху, афірмації, техніки візуалізації досягнення цілей. Когнітивно-поведінкові інтервенції: модифікація негативних переконань, техніки реструктурування мислення, вправи з оцінки доказів. Роль тілесного досвіду у розвитку впевненості: пози сили, дихальні техніки, робота з поставою та голосом. Практики мікросоціальної взаємодії: ролеві ігри, моделювання ситуацій, тренінги соціальних навичок. Розробка індивідуальних планів особистісного розвитку. Значення постійного самоспостереження та зворотного зв'язку. Психопедагогічний супровід процесу зміцнення впевненості. Особливості застосування технік у роботі з різними категоріями клієнтів.

Тема 5. Психологічні бар'єри на шляху до впевненості.

Сутність поняття «психологічний бар'єр» у контексті впевненості в собі. Основні види бар'єрів: тривожність, страх невдачі, страх оцінювання, низька самооцінка, соціальний сором, негативні установки. Джерела формування бар'єрів: досвід дитинства, соціальні установки, неусвідомлені конфлікти, негативні сценарії особистості. Механізми впливу бар'єрів на поведінку та прийняття рішень. Вплив негативного мислення, катастрофізації, ригідності на зниження рівня впевненості. Техніки ідентифікації та подолання бар'єрів: когнітивно-поведінкові методи, самоспостереження, ведення щоденника думок, вправи на зміщення фокусу уваги, розвиток гнучкості мислення. Роль підтримувального середовища у зниженні психологічної напруги. Інтервенційні підходи у подоланні страхів і тривожності: релаксаційні техніки, техніки асертивності, робота з тілесними реакціями. Важливість психопрофілактики та превентивних заходів. Формування позитивного образу «Я» як умова подолання бар'єрів. Етичні аспекти взаємодії з клієнтами, що мають глибоко вкорінені бар'єри невпевненості.

Тема 6. Корекція невпевненості та підтримка розвитку впевненості в собі.

Психологічна характеристика невпевненості: когнітивні, емоційні та поведінкові прояви. Причини виникнення невпевненості: соціальні, особистісні, досвід травм. Клінічні та субклінічні прояви заниженої самооцінки. Підходи до корекції невпевненості: гуманістичний, психодинамічний, когнітивно-поведінковий, екзистенційний. Основні техніки психокорекції: когнітивна реструктуризація, робота з внутрішнім критиком, формування «Я-образу», метод позитивних тверджень (афірмацій), техніки емоційного звільнення. Стратегії поведінкової активації, розвиток соціальних навичок, тренінги асертивності. Використання арттерапії, наративних практик, тілесно-орієнтованої терапії для формування нового досвіду впевненої поведінки. Алгоритм побудови індивідуального корекційного плану. Психотерапевтичні аспекти підтримки клієнтів у період змін. Профілактика рецидиву невпевненості. Роль психолога у довготривалому супроводі розвитку впевненості.

Тема 7. Індивідуально-типологічні особливості впевненості в собі, що виявляються у представників ризикованого типу особистості.

Поняття ризикованого типу особистості: основні характеристики, класифікації та діагностичні підходи. Типологія особистісних рис, що сприяють підвищеній схильності до ризику (імпульсивність, авантюризм, самоствердження через виклик). Психологічні особливості формування впевненості у представників ризикованого типу: внутрішні та зовнішні джерела. Позитивні та деструктивні аспекти впевненості в осіб із ризикованим стилем поведінки. Роль досвіду успіху і невдач у формуванні стійкої або компенсаторної впевненості. Вплив соціального середовища, виховання, гендерних ролей і культурних настанов. Механізми саморегуляції і прийняття рішень у ризикових ситуаціях. Можливості психокорекційної роботи з даним типом особистості. Психодіагностичні методики вивчення схильності до ризику і впевненості: тести, опитувальники, проєктивні інструменти. Психопрофілактика деструктивної самовпевненості та стратегій уникнення надмірного ризику. Психологічний супровід розвитку конструктивної впевненості у представників ризикованого типу.

4. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

[illegible]

5. ПИТАННЯ ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна форма	заочна форма
1	Тема 1. Теоретичні засади впевненості в собі та її психологічні механізми. 1. Взаємозв'язок понять «впевненість у собі», «самооцінка», «самоповага», «рівень домагань». 2. Основні функції впевненості в психологічному житті особистості. 3. Роль позитивного досвіду у формуванні впевненості в собі. 4. Психологічні механізми формування впевненості: інтеріоризація, підкріплення, ідентифікація, рефлексія. 5. Особливості впевненості у контексті самосвідомості, Я-концепції та саморегуляції. 6. Психологічне значення здатності особистості до вибору рівня складності завдань (за Ф. Хоппе). 7. Роль впевненості у побудові професійної та особистісної ідентичності майбутнього психолога.	4	-
2	Тема 2. Психологічні фактори впевненості в собі. 1. Формування впевненості через досвід соціального порівняння та соціального зворотного зв'язку. 2. Роль самооцінки, самоактуалізації та самомотивації у становленні впевненості. 3. Когнітивні схеми особистості та їх вплив на впевненість у собі. 4. Психологічні умови, що сприяють формуванню впевненості: підтримка, позитивна атрибуція, інтерналізований контроль. 5. Вплив стилю виховання, сімейних сценаріїв і прив'язаності на розвиток або блокування впевненості. 6. Індивідуальні відмінності: темперамент, тривожність, екстраверсія/інтроверсія у контексті впевненості. 7. Роль самоприйняття, толерантності до невизначеності, внутрішньої цілісності у підтримці стабільної впевненості. 8. Феномени соціального сорому, самокритики, внутрішнього критика та їх вплив на рівень впевненості.	4	1
3	Тема 3. Методи діагностики рівня впевненості в собі. 1. Психодіагностика як основа дослідження впевненості: принципи, цілі, етапи. 2. Теоретичне підґрунтя вимірювання впевненості в собі: підходи та концептуальні моделі. 3. Види психодіагностичних методик: тести самооцінки, шкали впевненості, проєктивні методи, опитувальники. 4. Зв'язок між діагностичними результатами та структурними компонентами впевненості. 5. Особливості використання психодіагностики у роботі з клієнтами з низьким рівнем впевненості. 6. Практичні аспекти підготовки, проведення і інтерпретації психодіагностичного обстеження. 7. Етичні норми і правила проведення діагностики впевненості в собі у професійній діяльності психолога.	4	1
4	Тема 4. Техніки розвитку впевненості в собі. 1. Теоретичні основи формування впевненості у поведінці особистості. 2. Когнітивно-поведінкові техніки як засіб зміцнення впевненості: переваги та сфери застосування. 3. Асертивність як психологічна передумова впевненості: характеристика, ознаки, механізми розвитку.	4	1

	4. Техніки формування позитивного мислення: аутогенне тренування, афірмації, техніка «успішної візуалізації». 5. Роль рефреймінгу у зміні обмежувальних переконань, що знижують впевненість у собі. 6. Тренінги самооцінки: структура, типові вправи, очікувані ефекти. 7. Механізми роботи з внутрішнім критиком та розвиток конструктивного внутрішнього діалогу. 8. Психологічні вправи на самопідтримку та підвищення мотивації до досягнень.		
5	Тема 5. Психологічні бар'єри на шляху до впевненості. 1. Поняття психологічних бар'єрів: типи, прояви, причини виникнення. 2. Страх як центральний бар'єр розвитку впевненості: види страхів (соціальний, екзистенційний, страх помилки), способи їх подолання. 3. Роль тривоги та сорому у формуванні невпевненості в собі. 4. Ірраціональні переконання як внутрішні перешкоди: техніки їх виявлення і трансформації. 5. Психологічні механізми уникання, самозахисту та компенсації в контексті невпевненості. 6. Когнітивно-поведінкові інтервенції, спрямовані на зниження впливу бар'єрів. 7. Методи підвищення стресостійкості як ресурсу впевненості. 8. Роль підтримувального середовища у подоланні психологічних блоків. 9. Особистісні стратегії самодопомоги в подоланні страхів і сумнівів. 10. Практичне застосування індивідуальних психотехнік для зняття напруги і формування впевненого стану.	4	1
6	Тема 6. Корекція невпевненості та підтримка розвитку впевненості в собі. 1. Поняття психологічної корекції: мета, етапи, підходи. 2. Особливості корекції невпевненості як емоційного стану та особистісної характеристики. 3. Застосування когнітивно-поведінкових технік для перебудови деструктивних установок. 4. Роль позитивного підкріплення у формуванні впевненості. 5. Використання візуалізації та позитивних афірмацій у корекційній практиці. 6. Психотерапевтичні стратегії зміцнення впевненості (арттерапія, гештальт-техніки, коучинг). 7. Роль самопідтримки та самостереження у процесі корекції. 8. Етичні аспекти корекційної роботи з особистими бар'єрами клієнта.	4	1
7	Тема 7. Індивідуально-типологічні особливості впевненості в собі, що виявляються у представників ризикованого типу особистості. 1. Зв'язок між ризикованістю та впевненістю в собі: адаптивні та дезадаптивні прояви. 2. Мотиваційні чинники ризику: потреба у досягненні, прагнення до новизни, емоційний драйв. 3. Типологія ризику та особистісні профілі ризикованих індивідів (К. Купер, Е. Зукерман та ін.). 4. Методики діагностики схильності до ризику у поєднанні з вимірюванням впевненості в собі. 5. Етичні аспекти роботи з клієнтами з високим рівнем ризикової поведінки. 6. Психопрофілактика імпульсивної та необґрунтованої самовпевненості у ризикових групах.	4	1
Всього		28	6

6. САМОСТІЙНА РОБОТА

Самостійна робота здобувачів вищої освіти щодо вивчення дисципліни «**Психологія впевненості у собі**» передбачає:

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, рефератів тощо.
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	Тема 3. Методи діагностики рівня впевненості в собі. <i>Підготувати доповіді на тему:</i>	11	15

	1)Поняття «впевненість в собі» у контексті споріднених понять. 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 результати 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)Скласти програму тренінгу 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, які студенти зможуть застосувати на тренінгу.</i>	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. 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.	12	16

	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. 526 с.	12	16
	Всього	78	108

7. ВИДИ ТА МЕТОДИ КОНТРОЛЮ

Види контролю	Складові оцінювання	
	Для іспиту	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, есе, усне повідомлення, індивідуальне опитування; робота у групах; ділова гра, розв'язання ситуаційних завдань, кейсів, практичних завдань, залік, іспит
--	---

Питання до заліку

1. Поняття впевненості в собі: наукові визначення та підходи.
2. Теоретичні основи вивчення феномену впевненості в собі в психології.
3. Психологічні механізми формування впевненості в собі.
4. Роль самооцінки та самоприйняття у структурі впевненості особистості.
5. Основні відмінності між впевненістю, самоповагою, самозакоханістю і нарцисизмом.
6. Психоаналітичний підхід до розуміння впевненості (З. Фрейд, К.-Г. Юнг).
7. Гуманістичні підходи до формування впевненості: А. Маслоу, К. Роджерс.
8. Соціально-когнітивна теорія А. Бандури та її внесок у вивчення впевненості.
9. Структура самосвідомості як умова розвитку впевненості: самопізнання, самоставлення, саморегуляція.
10. Діагностика рівня впевненості в собі: підходи, критерії, інструменти.
11. Методики оцінки впевненості: «Шкала самооцінки» Розенберга, тест В.Г. Ромека, опитувальник Роттера.
12. Індикатори високої та низької впевненості в собі.
13. Психологічні фактори розвитку впевненості: соціальні, індивідуальні, ситуаційні.

14. Стратегії підвищення впевненості в собі у професійній діяльності.
15. Техніки когнітивно-поведінкової терапії у зміцненні впевненості.
16. Асертивність як форма здорової впевненості: визначення, особливості, тренування.
17. Програми розвитку впевненості: етапи, структура, принципи побудови.
18. Психологічні бар'єри, що заважають формуванню впевненості в собі.
19. Вплив страхів, тривоги та соціального сорому на зниження впевненості.
20. Методи корекції невпевненості в собі в психологічному консультуванні.
21. Роль тренінгів особистісного зростання у розвитку впевненості.
22. Психотерапевтичні підходи до роботи з невпевненими клієнтами.
23. Внутрішні ресурси особистості та їх актуалізація в процесі формування впевненості.
24. Впевненість і саморегуляція: взаємозв'язок і способи тренування.
25. Схильність до ризику як індивідуально-психологічна особливість.
26. Ризикований тип особистості: поняття, психологічні характеристики.
27. Співвідношення впевненості в собі та схильності до ризикованої поведінки.
28. Методики оцінки готовності до ризику у поєднанні з показниками впевненості.
29. Типологія індивідуально-типологічних проявів впевненості у різних стилях поведінки.
30. Етичні аспекти формування впевненості у роботі практичного психолога.

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

¹ Індивідуально-консультативна робота викладача зі здобувачами

Підсумковий контроль екзамен	50
Загальний результат оцінювання	100

Поточний контроль знань здобувачів освіти при формі контролю **іспит** (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;
- 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 переведу 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 переведу балів за підготовку до аудиторних занять 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 ІСПИТ (максимум 50 балів)

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 та розкладу 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 та розкладу 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 переводу 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 виноситься на самостійне вивчення, для переводу 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 переводу балів за підготовку до аудиторних занять середньоарифметична оцінка множиться на коефіцієнт 4.

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

² Індивідуально-консультативна робота викладача зі здобувачами

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 ЗАГАЛЬНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ ЗА РІЗНИМИ ШКАЛАМИ

100- бальною шкалою	Шкала за ECTS	За національною шкалою	
		екзамен	залік
90-100	A	Відмінно	Зараховано
82-89	B	Добре	
74-81	C		
64-73	D	Задовільно	
60-63	E		
35-59	Fx	Незадовільно	Не зараховано
1-34	F		

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-Бодон, Т. (2020). *Психологія. 50 видатних книг. Ваш путівник найважливішими роботами про мозок, особистість і людську природу*. Київ: BOOKSCHEF, 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/>