

	Центральнoукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка	Силабус навчальної дисципліни			
		Назва дисципліни: Психологія впевненості			
		Статус дисципліни: вибіркова (цикл загальної чи фахової підготовки).			
Галузь знань	01 Освіта / Педагогіка				
Спеціальність	Для всіх педагогічних спеціальностей університету				
Освітня програма					
Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський)				
Форма навчання	денна				
Курс	1,2,3,4				
Семестр	1,2,3,4,5,6,7,8				
Обсяг дисципліни	Кредити	4,5	Години	135	
	Лекційні			20 годин	
	Практичні/семінарські			14 годин	
	Лабораторні			-	
	Самостійна робота			101 година	
Семестровий контроль	залік				
Викладач	Мельничук Сергій Костянтинівич кандидат психологічних наук, доцент				
Контактна інформація	s.k.melnychuk@cuspu.edu.ua				
Кафедра	Кафедра психологічного здоров'я та розвитку особистості				
Факультет	Факультет психології та історії				
Предмет навчання (Що буде вивчатися)	<p>Курс психологія впевненості. У сучасних соціальних реаліях від психологів очікують високої стресостійкості, впевненості у власних діях та прийнятих рішеннях. Саме тому надзвичайно важливо, щоб майбутні фахівці вміли впевнено діяти в складних та неоднозначних ситуаціях. Впевненість у собі забезпечує не лише ефективність професійної допомоги клієнтам, але й сприяє постійному особистісному та професійному розвитку спеціаліста. Тому завдання дисципліни полягає не лише у формуванні знань щодо методів діагностики та корекції впевненості, а й у розвитку навичок саморозвитку та підвищення власної впевненості майбутніх психологів. Психологія впевненості є окремим напрямом психологічної науки, зосередженим на дослідженні внутрішньої сили та особистісної звички, характерної для успішних індивідів. Вона проявляється у здатності самостійно формулювати значущі цілі та позитивно оцінювати власні можливості для їх досягнення. Аналіз наукових праць</p>				

	<p>свідчить, що феномен впевненості у собі тісно пов'язаний із поняттям рівня домагань. Ще у 1930-х роках Фердинанд Хоппе встановив закономірності взаємозв'язку між упевненістю в собі та рівнем домагань. Учений довів, що коли індивід має змогу обирати складність завдань, то успішне виконання попередніх стимулює його обирати дедалі складніші завдання. Отже, впевненість у собі ґрунтується на позитивному досвіді: чим більше успішних дій людина здійснює, тим охочіше вона береться за нові виклики в майбутньому.</p> <p>Місце курсу серед інших в освітній програмі: Курс Психологія логічно пов'язаний із такими навчальними дисциплінами як Філософія, Педагогіка та Методика викладання.</p>
<p>Мета (Чому це цікаво/потрібно вивчати)</p>	<p>Метою курсу. Навчальна дисципліна «Психологія впевненості» спрямована на ознайомлення здобувачів з теоретичними засадами та практичними підходами до формування й розвитку впевненості в собі, а також на опанування методів використання діагностичних інструментів для оцінки рівня впевненості та навичок саморегуляції. Її основна мета полягає у формуванні в студентів умінь подолання проявів невпевненості, розвитку здатності до саморегуляції та оволодіння засобами ефективної комунікації, що сприяють зміцненню впевненості як у професійній діяльності, так і в особистісному розвитку.</p>
<p>Компетентності</p>	<p>Інтегральна компетентність - здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі й практичні проблеми в галузі середньої освіти, що передбачає застосування теорій та методів освітніх наук і характеризується комплексністю й невизначеністю педагогічних умов організації навчально-виховного процесу в основній (базовій) середній школі.</p> <p>Загальні компетентності:</p> <p>ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.</p> <p>ЗК2. Здатність до набуття нових вмінь, навичок та до самовдосконалення: Здатність вчитися і бути сучасно навченим. Здатність приймати обґрунтовані рішення. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. Здатність планувати та управляти часом. Здатність працювати автономно.</p> <p>ЗК3. Здатність до ефективної комунікації та співпраці: Навички міжособистісної взаємодії. Здатність працювати в команді. Здатність</p>

	<p>генерувати нові ідеї (креативність).</p> <p>ЗК5. Усвідомлення вибору педагогічної професії та здатність працювати з учнівським колективом.</p> <p>ЗК6. Знання і розуміння предметної області та розуміння професії. Здатність створювати рівноправний і справедливий клімат, що сприяє навчанню всіх учнів, незалежно від їх соціально-культурно-економічного контексту</p> <p>ЗК8. Навички міжособистісної взаємодії.</p> <p>Спеціальні (фахові, предметні) компетентності</p> <p>ПР3. Здійснювати пошук інформації з різних джерел, у т.ч. з використанням інформаційно-комунікаційних технологій, для вирішення професійних завдань.</p> <p>ПР5. Обирати та застосовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій (тести, опитувальники, проєктивні методики тощо) психологічного дослідження та технології психологічної допомоги.</p> <p>ПК 11. Психолого-педагогічна компетентність.</p> <p>ПК 14. Здатність створювати рівноправний і психологічно позитивний клімат для навчання, організовувати ефективну комунікацію між учасниками освітнього процесу (учні, учителі, батьки та ін.).</p> <p>ПР 17. Демонструвати соціально відповідальну та свідому поведінку, слідувати гуманістичним та демократичним цінностям у професійній та громадській діяльності.</p>
<p>Програмні результати (Чому можна навчитися)</p>	<p><i>ПРК 1. Формує комунікаційну стратегію з колегами, соціальними партнерами, учнями (вихованцями) та їхніми батьками із дотриманням етичних норм спілкування, принципів толерантності, творчого діалогу, співробітництва та взаємоповаги до всіх учасників освітнього процесу.</i></p> <p><i>ПРК 3. Організовує навчально-виховний процес у ЗНЗ, співпрацю учнів (вихованців), ефективно працює в команді (педагогічному колективі освітнього закладу, інших професійних об'єднаннях).</i></p> <p><i>ПРА 1. Здатний учитися впродовж життя і вдосконалювати з високим рівнем автономності набуту під час навчання кваліфікацію.</i></p> <p><i>ПРА 3. Ефективно організовує, аналізує, критично оцінює, несе відповідальність за результати власної професійної діяльності.</i></p>
<p>Зміст дисципліни</p>	<p>Тема 1. Теоретичні засади впевненості в собі та її психологічні механізми.</p> <p>Тема 2. Психологічні фактори впевненості в собі.</p> <p>Тема 3. Методи діагностики рівня впевненості в собі.</p>

	<p>Тема 4. Техніки розвитку впевненості в собі. Тема 5. Психологічні бар'єри на шляху до впевненості. Тема 6. Корекція невпевненості та підтримка розвитку впевненості в собі. Тема 7. Індивідуально-типологічні особливості впевненості в собі, що виявляються у представників невпевненого та агресивного типу особистості.</p>
<p>Критерії оцінювання роботи студентів</p>	<p>Система оцінювання сформованих компетентностей у здобувачів враховує: лекційні, практичні заняття, виконання самостійної роботи та Індивідуального дослідницького завдання (ІНДЗ) Оцінювання здійснюється за накопичувальною 100-бальною системою. Розподіл балів по семестрах:</p> <p>Семестр І: 100 балів. Практичні заняття - 40 балів; Самостійна робота - 40 балів; Контрольні роботи - 20 балів;</p> <p><i>Робота на практичному занятті оцінюється максимально у 3 бали. Критерії нарахування балів:</i></p> <p><i>3 бали – студент приймає активну участь в усіх видах роботи на практичному занятті, демонструє глибоке знання теоретичного матеріалу, виявляє вміння аналізувати психічні явища, встановлювати причинно-наслідкові зв'язки, пояснює онтогенез психічних процесів, емоційно-вольової сфери, індивідуально-психологічних властивостей тощо.</i></p> <p><i>2бали – студент приймає достатньо активну участь в практичному занятті (проте не у всіх видах роботи), демонструє достатні, проте не досить глибокі знання теоретичного матеріалу. Може наводити приклади, коментувати психічні явища, проте є незначні труднощі у розумінні системних зв'язків.</i></p> <p><i>1 бал – студент приймає участь в практичному занятті, проте його активність має характер пасивного слухання відповідей одногрупників та епізодичних коментарів, з яких видно, що студент розуміє теоретичний матеріал. При виконанні практичних завдань не дотримується послідовності аналізу, допускає помилки, потребує допомоги викладача.</i></p> <p>Виконання завдань самостійної роботи до теми - оцінюється максимально в 5 бали. Враховується самостійність, якість, повнота, вчасність виконання завдання.</p>

	<p>Контрольні роботи. Для проведення контрольних робіт розроблено тестові контрольні завдання.</p> <p>Підсумковий контроль у I семестрі проводиться у формі диференційованого заліку в останній тиждень семестру. Підсумкова кількість балів з дисципліни (максимум 100 балів) визначається як сума балів, які студент набрав за всі види роботи впродовж семестру.</p> <p>Мінімальна кількість балів для того, щоб отримати позитивний результат - 60 балів. У випадку отримання менше 60 балів за результатами семестрового контролю, студент обов'язково здійснює перескладання для ліквідації академічної заборгованості.</p>
<p>Політика курсу</p>	<p>Максимальний бал за курс можна отримати за умови, якщо:</p> <ul style="list-style-type: none"> – студент був активний під час всіх лекційних та практичних занять; – відпрацював пропущені з поважної причини заняття у встановлений термін; – виконав усі завдання у повному обсязі і вчасно. <p>Усі пропущені студентом заняття мають бути відпрацьовані ним у встановлений викладачем термін. За завдання, виконані пізніше встановленого терміну (без поважної причини), студент не може отримати максимальний бал.</p> <p>Бал за проходження курсу може бути знижено, якщо:</p> <ul style="list-style-type: none"> – студентом порушувалися етичні норми поведінки; – студент порушував академічну доброчинність (вдавався до обману, плагіату, списування). <p>Результати студента, який не з'явився, також оцінюються нулем балів незалежно від причини.</p> <p>Перескладання контрольної роботи допускається в терміни, визначені викладачем, під час поточних консультацій.</p>
<p>Інформаційне забезпечення</p>	<p>Основна.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Барнс, А. (2017). Як бути впевненим у собі. Пер. з англ. А. Бірічева. Харків: Вид-во «Ранок» : «Фабула», 160 с. не зараховано 2.Баттер-Боудон, Т. (2020). Психологія. 50 видатних книг. Ваш путівник найважливішими роботами про мозок, особистість і людську природу. Київ: ВООКСНЕФ, 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 Університету Ушинського : офіційний сайт. URL: <https://library.pdpu.edu.ua>

2. Міністерство освіти і науки України: офіційний сайт. URL: <http://www.mon.gov.ua>

Матеріально-технічне забезпечення

Здобувачі освіти повинні мати вільний доступ до інтернету (до копоративної платформи GoogleClass)