**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**
**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ КОРАБЛЕБУДУВАННЯ**
**ІМЕНІ АДМІРАЛА МАКАРОВА**
**НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ ІНСТИТУТ**
**ІМЕНІ В.О. СУХОМЛИНСЬКОГО**
Кафедра спеціальної та інклюзивної освіти

**ЗАТВЕРДЖЕНО**

Проректор із науково-педагогічної роботи

Сергій СЛОБОДЯН

# *РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ*
**Program of the Discipline**

## *Основи самоефективності педагога*
## *FUNDAMENTALS OF TEACHER SELF-EFFICACY*

рівень вищої освіти другий (магістерський)

тип дисципліни вибіркова

мова викладання українська

**Миколаїв – 2025**

Робоча програма навчальної дисципліни *«Основи самоефективності педагога»* є однією із складових комплексної підготовки усіх фахівців.

« 4 » березня 2025 р. 25 с.

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

*Гарант ОПП «Логопедія» Супрун М.О., доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри спеціальної та інклюзивної освіти*

*Проєкт* робочої програми навчальної дисципліни *«Основи самоефективності педагога»* розглянуто на засіданні кафедри спеціальної та інклюзивної освіти
Протокол № 4 від « 5 » березня 2025 р.

*В.о. завідувачки кафедри* *Катерина ШАПОЧКА*

*Проєкт* робочої програми навчальної *«Основи самоефективності педагога»* розглянуто Науково-методичною комісією Навчально-наукового педагогічного інституту імені В.О. Сухомлинського
Протокол № 3 від « 6 » березня 2025 р.

*Голова* *Людмила ХРЯЩЕВСЬКА*

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

*Начальник відділу* *Андрій ЛАБАРТКАВА*

Робочу програму навчальної дисципліни *«Основи самоефективності педагога»* затверджено Навчально-методичною радою НУК
Протокол № 3 від « 26 » березня 2025 р.

*Голова НМР НУК* *Сергій СЛОБОДЯН*

© НУК, 2025
© Середа І.В., 2025

**ЗМІСТ**

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

## *ВСТУП*


### Анотація

Курс «Основи самоефективності педагога» - варіативна навчальна дисципліна педагогічного циклу, є важливою складовою підготовки магістрів педагогічних спеціальностей. Авторський курс спрямовано на формування актуальних компетенцій сучасного фахівця (м'яких навичок): здатності до саморозвитку, самоорганізації та саморегуляції власної діяльності, екологічного спілкування. Предметом вивчення є технології самовиховання, тайм-менеджменту, розвитку позитивного мислення та емоційного інтелекту, саморегуляції та ненасильницького спілкування. Передумовами для вивчення дисципліни є знання базових категорій педагогіки та психології, засвоєння основних положень теорії і методики виховання.

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

### Summary

The course "Fundamentals of teacher self-efficacy" is a variable educational discipline of the pedagogical cycle, is an important component of the training of masters in pedagogical specialties. The author's course is aimed at forming relevant competencies of a modern specialist (soft skills): ability to self-development, self-organization and self-regulation of one's own activities, environmental communication. The subject of study is the technology of self-education, time management, development of positive thinking and emotional intelligence, self-regulation and non-violent communication. The prerequisites for studying the discipline are knowledge of the basic categories of pedagogy and psychology, assimilation of the basic provisions of the theory and methods of education.

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

## 1. Опис навчальної дисципліни

<table>
<tr><td rowspan="2">Найменування показників</td><td rowspan="2">Галузь знань, спеціальність (освітня програма), освітній рівень</td><td colspan="2">Характеристика навчальної дисципліни</td></tr>
<tr><td>денна форма навчання</td><td>заочна форма навчання</td></tr>
<tr><td>Кількість кредитів – 5</td><td rowspan="3">А Освіта</td><td colspan="2">Вибіркова</td></tr>
<tr><td>Модулів – 1</td><td colspan="2">Рік підготовки:</td></tr>
<tr><td>Змістових модулів – 5</td><td>1-й</td><td>1-й</td></tr>
<tr><td rowspan="6">Електронний адрес РПНД на сайті Університету<br><br>Індивідуальне науково-дослідне завдання<br>–<br><br>Загальна кількість годин – 150</td><td rowspan="6">Педагогічні спеціальності</td><td colspan="2">Семестр</td></tr>
<tr><td>1-й</td><td>1-й</td></tr>
<tr><td colspan="2">Лекцій</td></tr>
<tr><td>20 год.</td><td>4 год.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Практичні, семінарські</td></tr>
<tr><td>30 год.</td><td>10 год.</td></tr>
<tr><td rowspan="6">Тижневих годин для денної форми навчання:<br>аудиторних – 4;<br><br>самостійної роботи студента – 4</td><td rowspan="6">Освітній рівень:<br>другий (магістерський)</td><td colspan="2">Лабораторні</td></tr>
<tr><td>0 год.</td><td>0 год.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Самостійна робота</td></tr>
<tr><td>100 год.</td><td>136 год.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Індивідуальні завдання: 0 год.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Вид контролю: залік</td></tr>
<tr><td colspan="2">Форма контролю: усна</td></tr>
</table>

## 2. Мета вивчення навчальної дисципліни

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

.

## 3. Передумови для вивчення дисципліни

Вивчення навчальної дисципліни «Основи самоефективності педагога» ґрунтується на знаннях загальних психолого-педагогічних основ виховного процесу, загальної та вікової педагогіки та психології.

## 4. Очікувані результати навчання

Вивчення навчальної дисципліни передбачає формування та розвиток у студентів таких результатів навчання:

ПРН 1. Здатність визначати мотиви, цілі та шляхи саморозвитку у майбутній професійній діяльності.

ПРН 2. Формування поняття само-ефективність у діяльності педагога.

ПРН 3. Здатність застосовувати основні методи та прийоми самоорганізації, саморегуляції, тайм-менеджменту, професійного саморозвитку.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студент оволодіває такими компетентностями:

**І. Загальнопредметні:**

ЗК-1.6. Адаптивна. Здатність до адаптації в корекційно-педагогічному середовищі та дії в нових ситуаціях, зокрема тих, що передбачають корекційне навчання, розвиток і виховання та навчальну реабілітацію дітей дошкільного, шкільного віку і підлітків, спілкування з їхніми батьками, комунікації з адміністрацією школи й колегами

ЗК-1.7. Рефлексивна. Здатність ефективно та адекватно здійснювати рефлексивні процеси, що сприяє ефективності корекційно-реабілітаційного процесу, розвитку й саморозвитку особи порушеннями психофізичного розвитку, творчому підходові до корекційно-реабілітаційного навчально-виховного процесу в спеціальних і загальноосвітніх закладах. Здатність оцінювати результати корекційно-педагогічних впливів та забезпечувати якість діяльності корекційного процесу в закладах Міністерства освіти і науки, Міністерства охорони здоров'я і Міністерства праці та соціальної політики; здатність до корекційно-педагогічної і навчально-реабілітаційної рефлексій

ЗК-3.3. Здоров'язбережувальна компетентність. Здатність ефективно вирішувати завдання щодо збереження і зміцнення здоров'я (фізичного, психічного, соціального та духовного) як власного, так і оточуючих. Здатність застосовувати знання, вміння, цінності і досвід практичної діяльності з питань культури здоров'я та здорового способу життя, готовність до здоров'язбережувальної діяльності в корекційно- освітньому, навчально-реабілітаційного середовищі та створення психолого-педагогічних умов для формування здорового способу життя дітей з особливими освітніми потребами.

**ІІ. Фахові:**

ФК.-1 Теоретико-методологічна. Здатність до застосування знань провідних гуманістичних теорій, концепцій, вчень щодо виховання і навчання осіб з обмеженими психофізичними можливостями; здатність відстоювати власні корекційно-педагогічні, навчально-реабілітаційні переконання, дотримуватись їх у житті та професійній діяльності).

ФК.-6. Психологічна компетентність (відповідно нозології). Здатність до застосування сучасних знань про особливості розвитку дитини як суб'єктів корекційно-освітнього і навчально-реабілітаційного процесів на основі знань та умінь про їхні вікові, індивідуальні особливості та соціальні чинники розвитку і дизонтогенезу.

ФК.-8. Корекційно-педагогічна компетентність. Здатність виконувати корекційну роботу з профілактики, послаблення, виправлення порушень психофізичного розвитку дітей (залежно від нозології) у навчально-виховному процесі, реабілітаційному процесі незалежно від типу закладу і форми організації навчання. Володіння засобами та методами корекції пізнавальних психічних процесів, мовлення, сенсорних порушень, порушень опорно-рухових функцій, емоційно-вольової сфери в процесі виховання дітей. Здатність корекційно спрямовувати діяльність дитячого колективу, в якому є дитина/діти з психофізичними порушеннями. Здатність організовувати інклюзивний дитячий колектив, створювати в ньому умови для особистісного розвитку вихованців та їхньої суспільної інтеграції.

## Програма навчальної дисципліни

***Модуль 1. Основи самоефективності педагога***

**Змістовий модуль 1**. **Самоефективність педагога як система**

Тема 1. Модель та особливості самоефективності педагога

1. Самоефективність у вимірах успіху і щастя
2. Навички, які сучасний педагог має сформувати в учнів
3. Модель та особливості самоефективності педагога.

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

Тема 2. Самовдосконалення і життєтворчість. Мотивація досягнень

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

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

**Змістовий модуль 2. Основи самоорганізації і тайм-менеджменту**

Тема 1. Самоорганізація та організація робочого простору

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

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

Тема 2. Цілепокладання і тайм-менеджмент

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

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

**Змістовий модуль 3. Саногенне мислення**

Тема 1. Саногенне мислення

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

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

Тема 2. Запобігання румінації та когнітивним спотворенням

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

*Література* [2]; [3]; [4]; [5].

**Змістовий модуль 4. Саморегуляція і ресурсозбереження**

Тема 1. Саморегуляція і ресурсозбереження

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

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

Тема 2. Профілактика професійного вигорання і розвиток стресостійкості

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

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

**Змістовий модуль 5. Екологія спілкування**

Тема 1. Екологія спілкування. Особисті кордони. Врегулювання конфліктів

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

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

Тема 2. Розвиток емоційного інтелекту

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

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

**Тематичний план навчальної дисципліни**

| Назви змістових модулів і тем | Кількість годин | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | денна форма | | | | | Заочна форма | | | | |
| | усього | у тому числі | | | | усього | у тому числі | | | |
| | | лек | пр | лаб | с.р. | | лек | пр | лаб | с.р. |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** |
| **Модуль 1.** | | | | | | | | | | |
| **Змістовий модуль 1. Самоефективність педагога як система** | | | | | | | | | | |
| Тема 1. Модель та особливості самоефективності педагога | 15 | 2 | 2 | – | 11 | 15 | 1 | 0 | – | 14 |
| Тема 2. Самовдосконалення і життєтворчість. Мотивація досягнень | 15 | 2 | 4 | – | 9 | 15 | 1 | 2 | – | 12 |
| *Разом за змістовим модулем 1* | 30 | 2 | 6 | – | 20 | 30 | 2 | 2 | – | 26 |
| ***Усього годин*** | 30 | 2 | 6 | – | 20 | 30 | 2 | 2 | – | 26 |
| **Змістовий модуль 2. Основи самоорганізації і тайм-менеджменту** | | | | | | | | | | |
| Тема 1. Самоорганізація та організація робочого простору | 15 | 2 | 2 | – | 11 | 15 | 1 | 2 | – | 12 |
| Тема 2. Цілепокладання і тайм-менеджмент | 15 | 2 | 4 | - | 9 | 15 | 1 | 0 | - | 14 |
| *Разом за змістовим модулем 2* | 30 | 4 | 6 | – | 20 | 30 | 2 | 2 | – | 26 |
| ***Усього годин*** | 30 | 4 | 6 | - | 20 | 30 | 2 | 2 | – | 26 |
| **Змістовий модуль 3. Саногенне мислення** | | | | | | | | | | |
| Тема 1. Саногенне мислення | 15 | 2 | 2 | - | 11 | 15 | 0 | 0 | – | 15 |
| Тема 2. Запобігання румінації та когнітивним спотворенням | 15 | 2 | 4 | - | 9 | 15 | 0 | 2 | – | 13 |
| *Разом за змістовим модулем 3* | 30 | 4 | 6 | - | 20 | 30 | 0 | 2 | – | 28 |
| ***Усього годин*** | 30 | 4 | 6 | - | 20 | 30 | 0 | 2 | – | 28 |
| **Змістовий модуль 4. Саморегуляція і ресурсозбереження** | | | | | | | | | | |
| Тема 1. Саморегуляція і ресурсозбереження | 15 | 2 | 2 | - | 11 | 15 | 0 | 2 | – | 13 |
| Тема 2. Профілактика професійного вигорання і розвиток стресостійкості | 15 | 2 | 4 | - | 9 | 15 | 0 | 0 | – | 15 |
| *Разом за змістовим модулем 4* | 30 | 4 | 6 | - | 20 | 30 | 0 | 2 | – | 28 |
| ***Усього годин*** | 30 | 4 | 6 | - | 20 | 30 | 0 | 2 | – | 28 |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Змістовий модуль 5. Екологія спілкування** | | | | | | | | | | |
| Тема 1. Екологія спілкування. Особисті кордони. Врегулювання конфліктів | 15 | 2 | 2 | - | 11 | 15 | 0 | 2 | - | 13 |
| Тема 2. Розвиток емоційного інтелекту | 15 | 2 | 4 | - | 9 | 15 | 0 | 0 | - | 15 |
| *Разом за змістовим модулем 5* | 30 | 4 | 6 | - | 20 | 30 | 0 | 2 | - | 28 |
| ***Усього годин*** | 30 | 4 | 6 | - | 20 | 30 | 0 | 2 | - | 28 |
| | | | | | | | | | | |
| ***Разом за курсом*** | 150 | 20 | 30 | 0 | 100 | 150 | 4 | 10 | 0 | 136 |

**Теми семінарських занять**

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

**Самостійна робота**

Розподіл годин самостійної роботи для студентів денної форми навчання:

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

**Завдання для самостійної роботи**

| № з/п | Вид роботи | Кількість годин | |
|---|---|---|---|
| | | Денна форма | Заочна форма |
| 1 | Підготовка до практичних робіт | 30 | 30 |
| 2 | Підготовка до контрольних заходів | 25 | 36 |
| 3 | Виконання проєктних завдань* | 45 | 70 |
| | *Разом* | 100 | 136 |

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

***Методи навчання:***

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

***Засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання***:

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

## 7. Форми поточного та підсумкового контролю

Досягнення студента оцінюються за 100-бальною системою Університету.

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

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

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

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

## 7. Форми контролю результатів навчальної діяльності студентів та їхнє оцінювання

| **Усні відповіді на семінарських заняттях** | **Критерії оцінювання** |
|---|---|
| 5 | Відповідь правильна, повна, логічна, містить аналіз, систематизацію, узагальнення, містить аргументовані висновки з доречним ілюстративним матеріалом, може підкріплюватися коректними цитуваннями думок / поглядів учених. |

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

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

| **Контрольна робота** | **Критерії оцінювання** |
|---|---|
| ДФН<br>25-23<br>ЗФН<br>40-36 | Робота виконана без змістових помилок (завдання I, II та III рівнів складності), містить точні відповіді на питання теоретичного характеру, правильно ідентифікує технологію і правильно виявляє брехню в тексті. Бал знижується в разі наявності орфографічних та пунктуаційних помилок. |
| ДФН<br>22-20<br>ЗФН | Робота представлена з повними та правильними відповідями всіх рівнів складності, студент правильно ідентифікує технологію профайлінгу і |

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

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

## 8. Критерії оцінювання результатів навчання

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

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Самостійна (проєктна) робота | 6 | Самостійна (проєктна) робота | 6 |
| ЗМ 5 | Т1 | Відповідь на семінарському занятті | 2 | Відповідь на семінарському занятті | 4 |
| | | Самостійна (проєктна) робота | 3 | Самостійна (проєктна) робота | 3 |
| | Т2 | Відповідь на семінарському занятті | 4 | | |
| | | Самостійна (проєктна) робота | 6 | Самостійна (проєктна) робота | 6 |
| Контрольна робота | | | 25 | Контрольна робота | 35 |
| Підсумковий контроль | | Іспит | | Іспит | |
| **Сума** | | | 100 | | 100 |

## 9. Засоби навчання

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

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

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

## 10. Рекомендовані джерела інформації

### Основна література

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

### Допоміжна література

1. Ворман Ю. Техніки керування гнівом URL: https://elle.ua/otnosheniya/psihologija/yak-keruvati-gnivom-shchob-ne-psuvati-stosunki-z-otochennyam/ (дата звернення: 20.12.2022)

2. Гільман А. Ю. Саногенне мислення як чинник протидії емоційного стресу в навчальній діяльності студента // Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія і педагогіка», 2015. Випуск 30. С.43-49.

3. Главацька О. Основи самовиховання особистості. Навчально – методичний посібник. Тернопіль, 2012. 206 с.

4. Голдінг Софі. Як залишатися позитивним і визволити свого внутрішнього оптиміста/ пер. з англ. М.Козиренко. Харків: Вид-во «Ранок»: «Фабула», 2020. 160 с.

5. Грегор О. Як протистояти стресу. Стрес життя: збірник. СПб.: ТОВ «Лейла», 1994. С. 7-114.

6. Ґоулдман Д. Емоційний інтелект /Деніел Ґоулдман ; пер. з англ. С. Л. Гумецької. Х.: Віват, 2022. 512 с. (Серія «Саморозвиток»)

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

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

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

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

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

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

13. Нещерет В. К. Саморегуляція як системно організований процес внутрішньої психічної активності студентів // «Молодий вчений» • № 4 (44) • квітень, 2017. С. 405-409.

14. Пезешкиан Н. Психосоматика и позитивная психотерапия. М., 2006. 448 с.

15. Психологічні прийоми, щоб впоратися зі своїми емоціями URL: https://lux.fm/lifestyle_t4 (дата звернення: 19.12.2022)

16. Рего С., Фейдер С. Когнітивно-поведінкова терапія для психічного здоров'я. Робочий зошит / Саймон Рего, Сара Фейдер; пер. С англ. О.М.Савінової. - Київ: "Науковий світ", 2023. - 172 с.

17. Розквас А. Ключові типи відновлення енергії. URL: https://vikna.tv/ru/dlia-tebe/psykholohiia/kak-vosstanovit-svoj-vnutrennij-resurs-effektivnye-sovety/ (дата звернення: 20.12.2022)

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

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

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

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

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

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

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

25. Як спілкуватися екологічно: 4 правила ненасильницької комунікації. URL: https://bit.ua/2020/11/ecological-communication/ (дата звернення: 15.12.2022)

## 12. Інформаційні ресурси

1. Національна бібліотека України ім. В. Вернадського http://www.nbuv.gov.ua/
2. Сайт Міністерства освіти та науки України http://www.mon.gov.ua/
3. Сайт Національної академії педагогічних наук України http://naps.gov.ua/