

Авторська довідка (кваліфікаційної роботи бакалавра)

Назва кваліфікаційної роботи бакалавра: Психологічна корекція невпевненості підлітків засобами когнітивно- поведінкової терапії

назви записувати нижнім регістром (як у реченні)

Назва (англ.): Psychological correction of adolescents` self- doubt by means of cognitive- behavioral therapy

переклад англійською

Освітній ступінь : бакалавр

Шифр та назва спеціальності: 053 Психологія

напр.: 151 Автоматизація та комп'ютерно-інтегровані технології

Екзаменаційна комісія: екзаменаційна комісія № 54

напр.: Екзаменаційна комісія №1

Установа захисту: Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя

напр.: Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя

Дата захисту: 22.06.2026 Місто: Тернопіль

Сторінки:

Кількість сторінок роботи: 87

УДК: 159.9

Автор роботи

Прізвище, ім'я, по батькові (укр.): Крук Вікторія Михайлівна

розкривати ініціали

Прізвище, ім'я (англ.): Kruk Viktoria

використовувати паспортну транслітерацію (КМУ 2010)

Місце навчання (установа, факультет, місто, країна): ТНТУ імені Івана Пулюя, факультет економіки та менеджменту, Тернопіль, Україна

Керівник

Прізвище, ім'я, по батькові (укр.): Періг Ірина Мирославівна

повністю

Прізвище, ім'я (англ.): Perih Iryna

використовувати паспортну транслітерацію (КМУ 2010)

Місце праці (установа, підрозділ, місто, країна): ТНТУ імені Івана Пулюя, факультет економіки та менеджменту, кафедра психології, Тернопіль, Україна

Вчене звання, науковий ступінь, посада: доцент. канд.. психолог. наук, доцент кафедри психології

Рецензент

Прізвище, ім'я, по батькові (укр.): Луциків Іванна Василівна

повністю

Прізвище, ім'я (англ.): Lutsyktiv Ivanna

використовувати паспортну транслітерацію (КМУ 2010)

Місце праці (установа, підрозділ, місто, країна): ТНТУ імені Івана Пулюя, факультет економіки та менеджменту, кафедра менеджменту та адміністрування, Тернопіль, Україна

Вчене звання, науковий ступінь, посада: доцент, кандидат економічних наук, доцент кафедри менеджменту та адміністрування

Ключові слова

українською: самооцінка, тривожність, дезадаптивні переконання, невпевненість, самоствалення, когнітивно- поведінкова терапія, саморегуляція, страх, вразливість,
до 10 слів

англійською: self- esteem, anxiety, maladaptive beliefs, self- doubt, self- attitude, cognitive- behavioral therapy, self- regulation, fear, vulnerability
до 10 слів

Анотація

українською: У кваліфікаційній роботі здійснено теоретичний аналіз проблеми невпевненості у собі в підлітковому віці та сучасних наукових підходів до її корекції засобами когнітивно- поведінкової терапії. Проаналізовано основні підходи до вивчення феномену невпевненості у собі у вітчизняній та зарубіжній психології. Розкрито психологічний зміст понять «невпевненість у собі», «самооцінка», «тривожність», «дезадаптивні переконання», «самоствалення» та їх взаємозв'язок.

Охарактеризовано особливості прояву невпевненості у підлітковому віці, визначено основні чинники її формування та наслідки для особистісного розвитку підлітків. Встановлено, що невпевненість у собі може супроводжуватися підвищеною тривожністю, заниженою самооцінкою, страхом негативної оцінки, труднощами соціальної взаємодії та зниженням рівня саморегуляції.

Здійснено емпіричне дослідження психологічних особливостей невпевненості у собі підлітків.

Охарактеризовано психодіагностичні методики дослідження самооцінки та рівня домагань, самоствалення, ситуативної та особистісної тривожності. Представлено кількісний та якісний аналіз отриманих результатів, що дозволив визначити основні прояви невпевненості у досліджуваній вибірці.

На основі результатів дослідження розроблено програму психокорекційної роботи з використанням методів когнітивно- поведінкової терапії, спрямованої на підвищення самооцінки, розвиток навичок саморегуляції, подолання дезадаптивних переконань, та зниження рівня тривожності підлітків.

Також висвітлено основні аспекти охорони праці та безпеки життєдіяльності в надзвичайних ситуаціях, зокрема психологічні чинники забезпечення безпечної поведінки та особливості надання психологічної допомоги в кризових умовах.

англійською: In the qualification paper, a theoretical analysis of the problem of self-doubt in adolescence and modern scientific approaches to its correction by means of cognitive-behavioral therapy was carried out. The main approaches to the study of the phenomenon of self-doubt in Ukrainian and foreign psychology were analyzed. The psychological content of the concepts of self-doubt, self-esteem, anxiety, maladaptive beliefs, self-attitude, and their interrelation was revealed.

The peculiarities of self-doubt manifestation in adolescence were characterized, and the main factors of its formation and consequences for adolescents' personal development were identified. It was established that self-doubt may be accompanied by increased anxiety, low self-esteem, fear of negative evaluation, difficulties in social interaction, and a reduced level of self-regulation.

An empirical study of the psychological characteristics of self-doubt among adolescents was conducted. Psychodiagnostic methods for studying self-esteem, anxiety, self-attitude, and maladaptive beliefs were substantiated and characterized. Quantitative and qualitative analyses of the obtained results were presented, making it possible to identify the main manifestations of self-doubt in the studied sample.

Based on the research findings, a psychocorrectional program using cognitive-behavioral therapy methods was developed. The program is aimed at improving self-esteem, developing self-regulation skills, overcoming maladaptive beliefs, and reducing the level of anxiety among adolescents. The organizational and methodological principles of conducting corrective sessions were disclosed, and practical recommendations for psychologists working with adolescents were provided.

The paper also highlights the main aspects of occupational safety and life safety in emergency situations, particularly the psychological factors of ensuring safe behavior and the peculiarities of providing psychological assistance in crisis conditions.