

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ПРИКАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТЕФАНІКА**



Факультет психології

Кафедра клінічної та реабілітаційної психології  
**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**  
***ТЕХНОЛОГІЇ ОПТИМІЗАЦІЇ САМООЦІНКИ ТА ВПЕВНЕНОСТІ***

Рівень вищої освіти – перший (бакалаврський)  
Освітня програма «Реабілітаційна психологія»  
Спеціальність 053 Психологія  
Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки

Затверджено на засіданні кафедри  
Протокол № 4 від «04» грудня 2023 р.

м. Івано-Франківськ – 2023

## ЗМІСТ

1. Загальна інформація
2. Анотація до курсу
3. Мета та цілі курсу
4. Результати навчання (компетентності)
5. Організація навчання курсу
6. Система оцінювання курсу
7. Політика курсу
8. Рекомендована література

<b>1. Загальна інформація</b>	
Назва дисципліни	Технології оптимізації самооцінки та впевненості
Викладач (-і)	викладач кафедри клінічної та реабілітаційної психології Крикун Лілія Вікторівна
Контактний телефон викладача	0508761075
E-mail викладача	liliia.krykun@pnu.edu.ua
Формат дисципліни	очна/заочна
Обсяг дисципліни	3 кредити ЄКТС
Посилання на сайт дистанційного навчання	<a href="https://d-learn.pnu.edu.ua/">https://d-learn.pnu.edu.ua/</a>
Консультації	кожен 3-й четвер місяця
Спеціальність	053 Психологія
Семестр	3 семестр
Рік навчання	2 рік навчання
Вибірковий	вибірковий
Вид занять	
Лекції	12/4 год
Семінарські/практичні заняття	18/6 год
Самостійна робота	60/80 год
<b>2. Анотація до курсу</b>	
<p>У сучасному світі, де зміни стають невід'ємною частиною життя, навички підтримання впевненості та позитивної самооцінки можуть бути важливими при адаптації до нових ситуацій та викликів. Зокрема в університетському середовищі, де студенти можуть зіткнутися зі стресом, конкуренцією та викликами навчання, розвиток технік оптимізації самооцінки та впевненості може сприяти покращенню їхнього психосоціального благополуччя. Розвиток навичок самоствердження та позитивного ставлення до себе може впливати на здатність студентів до досягнення своїх цілей та реалізації свого потенціалу. Знання та використання технологій, спрямованих на підтримання позитивної самооцінки, може допомогти у профілактиці різних психічних розладів, таких як депресія чи тривожність. Самооцінка та впевненість є важливими складовими психічного здоров'я і загального самопочуття. Навчальна дисципліна може допомогти студентам у саморефлексії та особистому розвитку, що є ключовими елементами для формування стійкого психологічного благополуччя. Також актуальність дисципліни полягає в тому, що студенти – майбутні практикуючі психологи часто працюватимуть з людьми, які мають проблеми з самооцінкою та впевненістю, тому знання технік оптимізації цих аспектів може допомогти їм надавати більш ефективну підтримку своїм клієнтам, підготувати себе до майбутньої кар'єри. Усе це робить навчальну дисципліну (курс) з технологій оптимізації самооцінки та впевненості актуальним і корисним для студентів-психологів, які готуються до майбутньої професійної діяльності. Загалом курс «Технології оптимізації самооцінки та впевненості» має значущий потенціал у формуванні не лише професійних навичок студентів психології, але й у підтримці їхнього особистісного та психологічного розвитку.</p>	
<b>3. Мета та цілі курсу</b>	
<p><b>Предметом</b> навчальної дисципліни «Технології оптимізації самооцінки та впевненості» є вивчення, розуміння та практичне застосування різних методів і стратегій для поліпшення самооцінки та впевненості; виховання у студентів розуміння важливості позитивного впливу на соціум</p>	

через підвищення рівня самооцінки та впевненості в людей, що відображається на їхньому благополуччі та якості життя. Дисципліна поєднує теоретичні та прикладні аспекти таких галузей знань як «Загальна психологія», «Вікова психологія», «Соціальна психологія».

**Мета курсу** – сформувати у студентів наукове бачення про теоретичні та практичні особливості, принципи та технології оптимізації самооцінки і впевненості.

#### **Завдання курсу:**

- Ознайомлення студентів з терапевтичними підходами, які можуть бути використані для корекції низької самооцінки та невпевненості.
- Розуміння понять «самооцінка» та «впевненість», принципів їх формування та впливу на поведінку людини.
- Дослідження взаємозв'язку між самооцінкою, емоційним інтелектом та загальним психологічним благополуччям.
- Аналіз факторів, що впливають на самооцінку та впевненість, включаючи сімейне виховання, соціальне оточення, особистісні особливості тощо.
- Надання студентам науково обґрунтованих знань з оптимізації самооцінки і впевненості, які пов'язані з розвитком їхньої професійної компетентності.
- Формування вмінь студентів кваліфікованого використання психологічного інструментарію для оцінки рівня самооцінки і впевненості у клієнтів.
- Розвиток у студентів практичних навичок застосування теоретичних знань на практиці через розбір кейсів, рольові ігри та інші інтерактивні методи навчання.

Форми організації освітнього процесу та види навчальних занять

- Л – лекційні заняття;
- ПЗ – практичні заняття;
- СРС – самостійна робота здобувача вищої освіти;
- МКР – модульна контрольна робота;
- К – консультації

Попередні умови – попередні компетенції, якими мають володіти студенти на початку засвоєння навчального курсу:

- 1) знання основ загальної, вікової психології, соціальної психології;
- 2) знання базового змісту психологічних дисциплін та їх вихідного тематичного інформаційного забезпечення, передбаченого для вивчення у навчальних планах (ОКР "Бакалавр").

Методи навчання: репродуктивний, пояснювально-ілюстративний, частково-пошуковий, метод проблемного викладання, дослідницький, практичний.

#### **4. Програмні компетентності та результати навчання**

**Загальні компетентності**

ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

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

ЗК6. Здатність приймати обґрунтовані рішення.

**Результати навчання**

ПР1. Аналізувати та пояснювати психічні явища, ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи її розв'язання.

ПР2. Розуміти закономірності та особливості розвитку і функціонування психічних явищ в контексті професійних завдань.

ПР5. Обирати та застосовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій (тести, опитувальники, проективні методики тощо) для діагностики розладів психіки.

ПР6. Формулювати мету, завдання дослідження, володіти навичками збору первинного матеріалу, дотримуватися процедури дослідження

**5. Організація навчання курсу****Обсяг курсу**

Вид заняття	Загальна кількість годин (денна / заочна форма навчання)
Лекції	12 / 4
семінарські заняття / практичні / лабораторні	18 / 6
самостійна робота	60 / 80

**Ознаки курсу**

Семестр	Спеціальність	Курс (рік навчання)	Нормативний / вибірковий
5	053 Психологія	3 курс	Вибірковий

**Тематика курсу**

Тема, план	Кількість годин (денна / заочна форма навчання)			Завдання	Оцінюванн я
	Лекція	Семі- нарське/ практичне заняття	Самос- тійна робота		

<p><b>Тема 1 : Теоретичні та методологічні засади розуміння самооцінки та впевненості</b></p> <p>План</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Теоретичні підходи до вивчення самооцінки та впевненості</li> <li>2. Визначення «самооцінки» та «впевненості»</li> <li>3. Вплив самооцінки на поведінку та психічне здоров'я</li> <li>4. Вплив дитинства, виховання, соціальних та культурних факторів, зовнішніх подій та життєвих обставин на формування самооцінки.</li> <li>5. Комплексний підхід до розвитку позитивної «Я»-концепції</li> </ol>	2 год./ 2 год.	4 год./ 2 год.	8 год. /10 год.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Заповнити таблицю «Фактори впливу на самооцінку» (графи: вплив дитинства / вплив виховання / вплив соціальних факторів / вплив культурних факторів / вплив життєвих обставин )</li> <li>2. Виписати основні терміни теми в словник психологічних термінів</li> </ol>	1 тиждень Усне (письмове) опитування - 5 б самостійна робота – 2 б
<p><b>Тема 2. Оцінка та діагностика рівня самооцінки</b></p> <p>План</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Методи та інструменти для вимірювання самооцінки. Інтерпретація результатів</li> <li>2. Методи вимірювання впевненості. Інтерпретація результатів</li> <li>3. Кейс-метод та практичні приклади</li> <li>4. Стратегії підвищення самооцінки</li> <li>5. Техніки позитивного самоствердження</li> <li>6. Розвиток реалістичних очікувань та цілей</li> <li>7. Управління внутрішнім критиком</li> </ol>	2 год./ 2 год.	2 год.	8 год. /10 год.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Пройти діагностику рівня самооцінки та впевненості за запропонованими методиками. Об'єднатися в трійки і опрацювати запропоновані техніки. Запропонувати стратегії підвищення самооцінки з обов'язковим вказуванням джерела. Запропонувати валідні методи вимірювання впевненості з обов'язковим вказуванням джерела.</li> <li>2. Виписати основні терміни теми в словник психологічних термінів.</li> </ol>	1-2тиждень Усне (письмове) опитування - 5 б, самостійна робота – 2 б
<p><b>Тема 3. Роль впевненості у соціальних взаємодіях</b></p> <p>План</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вплив впевненості на міжособистісні відносини</li> <li>2. Комунікативні навички та впевненість</li> <li>3. Подолання соціального страху та тривоги</li> <li>4. Техніки подолання страху і тривоги</li> </ol>	2 год. /2 год.	2 год. / 2 год.	12 год. / 20 год.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Зробити малюнок-схему розвитку комунікативних навичок та впевненості / Подолання соціального страху та тривоги</li> <li>2. Виписати основні терміни теми в словник психологічних термінів.</li> </ol>	3-4 тиждень Усне (письмове) опитування - 5 б самостійна робота – 2 б, тестування – 10 б.

<p><b>Тема 4. Використання когнітивно-поведінкових технік для оптимізації самооцінки та впевненості</b></p> <p>План</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Когнітивне перетворення негативних автоматичних думок</li> <li>2. Роль когнітивних фільтрів і копінг-стратегій у підтримці низької самооцінки</li> <li>3. Поведінкові експерименти для підвищення впевненості</li> <li>4. Роль самоспівчуття та самоакцептації</li> <li>5. Майндфулнес та усвідомленість у підвищенні самооцінки та вплив на самосприйняття</li> <li>6. Медитативні практики для розвитку внутрішньої гармонії</li> <li>7. Використання міндфулнес у повсякденному житті</li> </ol>	2 год. /2 год.	4 год./ 2 год.	12 год. / 20 год.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Заповнити таблицю когнітивних «фільтрів» (спотворень) (не менше 10 за Аароном Беком та Девідом Бернсом). (графи: назва / опис)</li> <li>2. Виписати основні терміни теми в словник психологічних термінів.</li> </ol>	Творча робота -5 б, самостійна робота-2 б.
<p><b>Тема 5. Задоволення базових потреб як основа формування здорової самооцінки особистості</b></p> <p>План</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вплив задоволенням фізіологічних потреб, таких як харчування, відпочинок, сон на психічне самопочуття клієнта.</li> <li>2. Взаємозв'язок безпеки, відчуття забезпечення та самоповаги.</li> <li>3. Психологічна стійкість, резиліентність та спокій як складові здорової самооцінки.</li> <li>4. Задоволення соціальних потреб через соціальну приналежність для позитивного впливу на самооцінку.</li> <li>5. Задоволення потреби у визнанні та самореалізації для формування впевненості.</li> <li>6. Баланс базових потреб. Визначення внутрішньої структури особистості та формувати стійких психологічних основ для здорової самооцінки.</li> </ol>	2 год.	2 год./ 2 год.	8 год. /10 год.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Написати коротку психоедукаційну міні-лекцію «Вплив психологічної стійкості на самооцінку та впевненість» для учасника</li> <li>2. Виписати основні терміни теми в словник психологічних термінів.</li> </ol>	Творча робота -5 б, самостійна робота-2 б.

<p><b>Тема 6. Техніки професійного та особистісного розвитку</b> План</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Розвиток лідерських якостей та самовпевненості</li> <li>2. Встановлення та досягнення професійних цілей</li> <li>3. Баланс роботи і особистого життя для оптимального самопочуття.</li> <li>4. Рольові ігри та групові обговорення як форма отримання практичного досвіду</li> <li>5. Етичні міркування та відповідальність у практиці самооцінки</li> </ol>	2 год.	4 год./ 2 год.	8 год. /10 год.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Скласти опорну схему професійного та особистісного розвитку.</li> <li>2. Виписати основні терміни теми в словник психологічних термінів.</li> </ol>	Творча робота -5 б, самостійна робота-2 б, Тестування – 10б.
<b>Всього:</b>	12 / 8	18 / 12	60 / 80		

**Семінарські:**

- Тема 1. Теоретичні та методологічні засади розуміння самооцінки та впевненості
- Тема 2. Оцінка та діагностика рівня самооцінки
- Тема 3. Стратегії підвищення самооцінки
- Тема 4. Роль впевненості у соціальних взаємодіях
- Тема 5. Використання когнітивно-поведінкових технік для оптимізації самооцінки та впевненості
- Тема 6. Майндфулнес та усвідомленість у підвищенні самооцінки
- Тема 7. Задоволення базових потреб як основа формування здорової самооцінки особистості
- Тема 8. Техніки професійного та особистісного розвитку
- Тема 9. Етичні міркування та відповідальність у практиці самооцінки

**6. Система оцінювання навчальної дисципліни**

Загальна система оцінювання навчальної дисципліни	<b>Шкала оцінювання заліку</b>		
	<b>Шкали оцінювання</b>		
	Університетська	Національна	Шкала ECTS
	90 – 100	Зараховано	A
	80 – 89		B
	70 – 79		C
	60 – 69		D
	50 – 59		E
26 – 49	Незараховано	FX	
1 – 25		F	



Підсумкова оцінка з дисципліни у стобальній шкалі переводиться у національну шкалу та шкалу ECTS за такою схемою:

Шкали оцінювання			
Університетська	Національна		Шкала ECTS
90 – 100	5	Відмінно	<i>A</i>
80 – 89	4	Добре	<i>B</i>
70 – 79			<i>C</i>
60 – 69	3	Задовільно	<i>D</i>
50 – 59			<i>E</i>
26 – 49	2	Незадовільно (з можливістю повторного складання)	<i>FX</i>
1 – 25		Незадовільно (з обов'язковим повторним курсом)	<i>F</i>

Оцінювання навчальних досягнень студентів за усіма видами навчальних робіт проводиться за поточним і підсумковим контролюми. Поточний контроль знань студентів з навчальної дисципліни проводиться в усній та письмовій формі (опитування на семінарських заняттях, тестування, контрольна робота, самостійна робота). Підсумковий контроль здійснюється у формі двох тестувань за змістовими модулями.

Накопичення балів під час вивчення дисципліни									Всього
Змістовий модуль 1				Змістовий модуль 2					
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	
Семінарські заняття – 40 б.									100б.
Самостійна робота (КСР) – 30 б.									
Контрольна робота – 10 б.									
Тестування – 20 б.									

Оцінювання знань студентів здійснюється за 100-бальною шкалою, де 40 балів відводиться на усне та письмове опитування студентів під час семінарських занять, 20 балів – на оцінку двох тестувань за змістовими модулями, 30 балів – на виконання самостійної роботи та 10 балів – на контрольну роботу.

Залік з курсу «Технології оптимізації самооцінки і впевненості» виставляється за загальною сумою балів з усіх виконаних завдань, що передбачені робочою програмою.

	<p><i>Самостійна робота студентів</i> забезпечує підготовку студента до аудиторних занять і контрольних заходів. Результати цієї підготовки виявляються в активності студента на заняттях, при виконанні ним контрольних робіт, тестових завдань й інших видів робіт. Самостійна робота студентів оцінюється залежно від виду роботи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- конспектування матеріалів з актуальних питань практикуму з оптимізації самооцінки і впевненості, використання використання технік для оптимізації самооцінки і впевненості, заповнення таблиць і створення малюнку-схеми, підбір методів психодіагностики, аналіз психічних станів героїв відеороликів / фільмів – 2 бали;</li> <li>- робота в трійках над запропонованими техніками, заповнення протоколів – 6 балів.</li> </ul> <p>Термін виконання самостійної роботи – до наступного заняття відповідно до розкладу занять.</p> <p><b>Сукупна кількість балів за самостійну роботу – 30 балів.</b></p> <p><i>Вимоги до оцінювання самостійної роботи студентів:</i></p> <p><i>Завдання, які оцінюються у 2 бали:</i></p> <p>2 бали виставляється у тих випадках, якщо завдання здані вчасно і в повному обсязі з дотриманням правил академічної доброчесності.</p> <p>1 бал виставляється, якщо завдання не здано у повному обсязі або невчасно.</p> <p>0 балів виставляється, якщо завдання не здано.</p> <p><i>Завдання, які оцінюються у 6 балів:</i></p> <p>6-5 балів виставляється, якщо завдання виконані вчасно і в повному обсязі з дотриманням правил академічної доброчесності, є креативними, відповідає обраній темі і меті, правильно побудовані питання описані технології оптимізації самооцінки і впевненості.</p> <p>4-3 бали виставляється, якщо завдання здано вчасно і у повному обсязі, проте є помилки. Завдання виконана не в повному обсязі, або дещо не відповідає обраній темі чи вимога певні неточності у формулюванні запитань і відповідей, питання однотипні. Протоколи заповнені не в повному обсязі.</p> <p>2-1 бал виставляється, якщо завдання не здано у повному обсязі або невчасно, питання сформульовані невірно, протоколи заповнені з помилками.</p> <p>0 балів виставляється, якщо завдання не виконано.</p> <p>Для оперативного опитування студентів на семінарських заняттях використовують тестовий контроль знань, що містить завдання з вибором однієї правильної відповіді з чотирьох запропонованих, завдання на встановлення правильної відповідності, завдання на встановлення правильної послідовності. <b>Сукупна кількість балів за тестування за змістовий модуль – 10 балів.</b></p>
Вимоги до письмових робіт	<p><b>Контрольна робота студентів максимально оцінюється у 10 балів.</b></p> <p>Письмова контрольна робота для очної форми навчання пишеться безпосередньо на 8 занятті від руки або в формі тестування, в разі пропуску на наступному занятті. Для заочної форми навчання – за 10 днів до початку сесії.</p>

	<p>Структура завдань контрольної роботи: 2 творчі питання за підсумком змістового модуля. Бали за кожну контрольну роботу нараховуються наступним чином:</p> <p><i>9-10 балів</i> виставляється, коли питання контрольної роботи розкриті повністю, наведені приклади описаних явищ, подано обґрунтування виникнення того чи іншого явища.</p> <p><i>8-7 балів</i> виставляються у разі недостатнього аналізу явища, наведено лише один приклад, питання розкрито не в повній мірі, проте студент дав відповіді на всі питання.</p> <p><i>6-5 балів</i> за контрольну роботу виставляється, коли студент не відповів на одне питання контрольної роботи, дав часткові відповіді на решта і не навів приклади описаних явищ.</p> <p><i>4-3 бали</i> виставляється, коли студент не відповів на половину питань, проте дав часткові малозмістовні відповіді на решта.</p> <p><i>2-1 бали</i> виставляється студенту, який не відповів на жодне питання, або у відповідях не розкритий зміст питання.</p>
Семінарські заняття	<p><i>Семінарські заняття оцінюються за 5-ти бальною системою.</i></p> <p><b><i>Сукупна кількість балів за семінарські заняття – 40 балів.</i></b></p> <p>При цьому, студенти здійснюють огляд літератури за ключовими поняттями теми, анотують та конспектують першоджерела, оформляють відповіді на питання семінару, розглядають випадки надання першої психологічної допомоги, дискутують з приводу психологічної допомоги особам, що перебувають у кризових ситуаціях. Усне опитування студентів може здійснюватися індивідуально або фронтально. Загальний бал за цей вид роботи по кожному змістовому модулю виводиться з середнього балу за всі усні і письмові відповіді, помноженому на 4.</p> <p>Пропущені заняття відпрацьовуються протягом місяця (усно або ж за допомогою тестів) після пропущеного заняття. Самостійна робота (конспект) повинні бути здані до КСР.</p>
Умови допуску до підсумкового контролю	<p>Форми оцінювання в університеті регламентуються згідно Порядку організації та проведення оцінювання успішності здобувачів вищої освіти Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника (<a href="https://nmv.pnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/118/2021/04/isinuvannia_nove2.pdf">https://nmv.pnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/118/2021/04/isinuvannia_nove2.pdf</a>).</p> <p>Облік навчальної роботи студентів здійснюється в електронному журналі згідно Положення про електронний журнал обліку навчальної роботи здобувачів освіти у ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» (нова редакція) (<a href="https://nmv.pnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/118/2021/01/elektronni-zurnal.pdf">https://nmv.pnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/118/2021/01/elektronni-zurnal.pdf</a>).</p> <p>У випадку неатестації здобувачів освіти з дисципліни «Технології першої психологічної допомоги» студенти мають право на повторне вивчення курсу, що регламентовано Положенням про порядок повторного вивчення дисциплін (кредитів ECTS) в умовах ECTS (<a href="https://nmv.pnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/118/2021/04/povtorne-vuvchennia_nove.pdf">https://nmv.pnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/118/2021/04/povtorne-vuvchennia_nove.pdf</a>).</p>
Підсумковий контроль	<p>Підсумковий контроль відбувається у формі заліку (усно, письмово, комбіновано). Необхідним є виконання усіх запланованих освітньою програмою дисципліни форм навчальної роботи, які підлягають контрольному оцінюванню. Пропущені заняття відпрацьовуються протягом місяця (усно або ж за допомогою тестів) після пропущеного заняття. Самостійна робота (конспект) повинні бути здані до завершення змістового модуля з теми.</p>

## 7. Політика навчальної дисципліни

Політика курсу спрямована на активну взаємодію у групі студентів, атмосферу доброзичливості з дотриманням правил академічної доброчесності. Відпрацювати пропущені заняття студенти зможуть письмово (виконати тести та ін.) або усно протягом місяця після пропущеного заняття. Написання контрольної роботи та виконання самостійної роботи є обов'язковим. Студенти, які навчаються за індивідуальним графіком, виконують всі завдання згідно вимог, проходять тестування. У випадку невиконання студентами вищезначених вимог, випадків плагиату, виявів академічної недоброчесності (списування) студент буде недопущений до здачі заліку. Якщо за залік студент отримує незадовільну оцінку, він має можливість перездачі заліку за талоном №2, у разі незадовільної оцінки пропонується перездача за талоном №3 за участю комісії. У випадку нездачі заліку за талоном №3, студентам пропонують повторне вивчення дисципліни.

## 8. Рекомендована література

### Основна:

1. Бахвалова А. Структура самооцінки та професійної самооцінки у зарубіжних теоріях. *Perspectives of science and education*. 2019. С. 465-470.
2. Бегеза Л.Є., Кайзерова А.В. Соціально-психологічні концепти самооцінки особистості. *Сучасні аспекти модернізації науки: стан, проблеми, тенденції розвитку*. 2022. С. 170-174.
3. Бех І.Д. Виховання особистості: у 2 кн. Кн. 2: Особистісно орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади. К.: Либідь, 2003
4. Бех І.Д. Особистість у просторі духовного розвитку: навч. посіб. Київ.: Академвидав, 2012. 256 с.
5. Г.С. Костюка АПН України / за ред. С.Д. Максименка. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2008. Т. VII. Вип. 16. С. 121-125.
6. Гуменюк О.Є. Психологія Я-концепції: навч. посіб. Тернопіль: Економічна думка, 2004. 310 с.
7. Д. Вестбрук, Г.Кеннерлі, Дж. Кірк Вступ у когнітивно-поведінкову терапію. - Львів: Свічадо, 2014. – 420 с.
8. Зінченко С.В., Швець І.В., Швець Р.В., Леоненко Д.О. Вплив самооцінки на успішність в житті. *Learning the latest theories and methods*. 2023. № 9. С. 379-381.
9. Кулаковська Р.Р. Особливості формування адекватної самооцінки у підлітковому віці. 2022. 84 с.
10. Ліпковська Ю. Формування адекватної самооцінки у школярів. *Психологічні виміри культури, економіки, управління*. 2016. № 9. С. 61-69.
11. Михайлишин У. Б. Вплив самооцінки на конфліктну поведінку підлітків. / *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Психологія. 2021. №3. С. 86-92.
12. 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. С. 79–89.
13. Романчук О. Когнітивно-поведінкова терапія соціальної фобії, 2015. - Методичні матеріали. – 98 с.
14. Романчук О. КПТ Низької самооцінки, 2012. - Методичні матеріали. – 22 с.
15. Романчук О. Робота з глибинними переконаннями («схемами») і проміжними переконаннями («правилами життя») у КПТ, 20015 . - Методичні матеріали. – 88с
16. Тернопільська В.І. Моніторинг проблеми формування впевненості в собі студентської молоді. *Педагогічна освіта: теорія і практика*. Психологія. Педагогіка: збірник наукових праць № 31, 2019. С. 20-25

17. Чорна А.С. Взаємозв'язок структури мотивації та розвитку структури самооцінки. 2021. С. 11-13.
18. Australian Psychological Society and Australian Red Cross Psychological Services. An Australian Guide. Melbourne: Carlton, 2011.
19. Everly G. S. Thought son early intervention. International Journal of Emergency Mental Health. 2001. Vol. 3 (4). P. 207-210.
20. Raphael B. Whendisasterstrikes. NewYork: BasicBooks, 1986.

**Додаткова:**

1. Браун Брене. Дари недосконалості. Як полюбити себе таким кома який ти є. Біла Церква: ПАТ «Білоцерківська книжкова фабрика», 2017. 206 с.
2. Зливков В., Лукомська С., Федан О. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях, 2016
3. Калашник О.В., Кашпур Ю.М. Самооцінка та самоцінність – рушійна сила особистості в умовах сучасних реалій. Редакційна колегія: Головний редактор. 2022. С. 107-113.
4. Коляденко С. Самооцінка як фактор становлення особистості. Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації : матеріали Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції. 2021. Вип. 70. С. 199-201.
5. Олійник О.О. Самооцінка як передумова професійного становлення студентів. Теорія і практика сучасної психології. 2018. №1. С. 97-101.
6. Папітченко Л. Теоретичний аналіз проблеми значущості самооцінки в структурі гідності особистості. Науковий часопис імені М.П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. 2020. Вип. 12 (57). С. 79-89.
7. Папітченко Л.В. Теоретичний аналіз проблеми значущості самооцінки в структурі гідності особистості. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. 2020. Вип. 12 (57). С. 79-89.
8. Пенькова І. Самовдосконалення особистості і її самооцінка. Психологічний часопис. 2015. № 1. С. 74-78. URL: <https://cutt.ly/IBgB7kw>
9. Прокопенко Т. Теоретичні підходи до визначення поняття «самооцінка» в психолого-педагогічних дослідженнях. Магістерський науковий вісник. 2022. № 38. С. 70-73.
10. Тернопільська В.І. Від самопізнання до соціальної відповідальності: навч. посіб.; за ред. проф.М.В. Левківського. Житомир: Поліграфічний центр ЖДПУ, 2003. 184 с.
11. McAdams, D. P. (2020). "Psychopathology and the self: Human actors, agents, and authors," Journal of Personality, 88.
12. McAdams, D. P., & Cowan, H. R. (2020). "Mimesis and myth: Evolutionary origins of psychological self-understanding," In J. Carroll, M. Clasen, and E. Jonsson (Eds.), Evolutionary perspectives on imaginative culture.
13. McAdams, D. P. (2020). "The strange case of Donald J. Trump: A psychological reckoning," New York: Oxford University Press.

**Викладач**

**Лілія Крикун**