



Наукові перспективи
Видавнича група

Welcome
2026



Наукові інновації та передові технології

СЕРІЯ "ДЕРЖАВНЕ УПРАВЛІННЯ"

СЕРІЯ "ЕКОНОМІКА"

СЕРІЯ "ПРАВО"

СЕРІЯ "ПЕДАГОГІКА"

СЕРІЯ "ПСИХОЛОГІЯ"

Happy
New
Year



№12(52) 2025

Всеукраїнська Асамблея докторів наук із державного управління
у рамках роботи Видавничої групи «Наукові перспективи»

«Наукові інновації та передові технології»

№ 12(52) 2025

Київ – 2025

Ukrainian Assembly of Doctors of Sciences in Public Administration



*within the work of the Publishing Group
«Scientific Perspectives»*

«Scientific innovations and advanced technologies»

№ 12(52) 2025

Kyiv – 2025



ISSN 2786-5274 Print

УДК 001.32:1 /3/(477)(02)

DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-12\(52\)](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-12(52))

**«Наукові інновації та передові технології» (Серія «Управління та адміністрування»,
Серія «Право», Серія «Економіка», Серія «Психологія», Серія «Педагогіка»):
журнал. 2025. № 12(52) 2025. С. 3410**

*Рекомендовано до друку Президією Всеукраїнської Асамблеї докторів наук з державного управління
(Рішення від 08.12.2025, № 4/12-25)*

*Свідчення про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації:
серія KB № 24962-14902P від 13.09.2021 р.*

*Журнал видається за наукової підтримки: Інституту філософії та соціології Національної Академії Наук
Азербайджану (Баку, Азербайджан), громадської організації «Асоціація науковців України», громадської організації
«Християнська академія педагогічних наук України» та громадської організації «Всеукраїнська асоціація педагогів і
психологів з духовно-морального виховання»*



*Згідно наказу Міністерства освіти і науки України від 30.11.2021 № 1290
журналу присвоєно категорію "Б" із права*

*Згідно наказу Міністерства освіти і науки України від 01.02.2022 № 89
журналу присвоєно категорію "Б" із педагогіки*

*Згідно наказу Міністерства освіти і науки України від 07.04.2022 № 320 журналу
присвоєно категорію "Б" із економіки та державного управління*

*Згідно наказу Міністерства освіти і науки України від 20.06.2023 № 768 журналу
присвоєно категорію "Б" зі спеціальностей 073 - менеджмент, 076 - підприємництво та
торгівля, 015 - професійна освіта*

*Згідно наказу Міністерства освіти і науки України від 23.08.2023 № 1035 журналу
присвоєно категорію "Б" зі спеціальності 053 - психологія*



*Наукове видання включено до міжнародної наукометричної бази
Index Copernicus, міжнародної пошукової системи Google Scholar та до
міжнародної наукометричної бази даних Research Bible.*

*Журнал заснований з метою розвитку вітчизняного наукового потенціалу у галузях державного управління,
права, економіки, психології, педагогіки та його інтеграції у світовий науковий простір,
шляхом оприлюднення результатів наукових досліджень.*

Головний редактор:



Романенко Євген Олександрович — доктор наук з державного управління, професор, Заслужений юрист України, полковник Центрального науково-дослідного інституту Збройних Сил України, Президент громадської наукової організації «Всеукраїнська асамблея докторів наук з державного управління» (Київ, Україна)





- Матієнко Т.В., Левшина О.В.** 946
*ПРОКРАСТИНАЦІЯ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН:
РЕКОМЕНДАЦІЇ ТА СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ*
- Матієнко Т.В., Дробишевська В.В.** 956
*ПІДЛІТКОВА ДЕВІАНТНІСТЬ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ,
ПРОФІЛАКТИКА ТА ПРАВОВІ ОРІЄНТИРИ*
- Мащак С.О., Калітинська В.В.** 968
*ХАРАКТЕРИСТИКА МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ ПАР ІЗ
РІЗНИМИ ТИПАМИ ПРИВ'ЯЗАНOSTІ ПАРТНЕРІВ*
- Мащак С.О., Любочкіна Г.О.** 981
*ПСИХОДІАГНОСТИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО
ІНТЕЛЕКТУ КЕРІВНИКА В КОНФЛІКТНІЙ СИТУАЦІЇ*
- Миколенко Н.В.** 994
*ЕТАПИ ТА НАПРЯМКИ КОНСУЛЬТАТИВНОЇ РОБОТИ З
РОЗВИТКУ САМОЦІННОСТІ КЛІЄНТІВ ПСИХОЛОГІЧНИХ
СЛУЖБ ЗВО*
- Михайліченко М.В.** 1007
*СТВОРЕННЯ БЕЗПЕЧНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА У
ЗАКЛАДІ ОСВІТИ: УПРАВЛІНСЬКИЙ АСПЕКТ*
- Олешко Д.О., Пономоренко С.А., Агєєва О.В.** 1019
*ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ:
МЕТОДИ ФОРМУВАННЯ ТА ПІДТРИМКИ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ
УМОВАХ*
- Пасько О.М., Дерев'янка В.Д.** 1030
*ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО АНАЛІЗУ ДЛЯ
ПРОГНОЗУВАННЯ ДЕСТРУКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ В УМОВАХ
ІЗОЛЯЦІЇ*
- Пасько О.М., Яблонська А.В.** 1040
*ТРАНСФОРМАЦІЯ СІМЕЙНИХ ВІДНОСИН У ПЕРІОД
ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ*
- Петрик К.Ю., Лозоватий Б.М.** 1051
*ФЕНОМЕН ОСОБИСТІСНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ЯК ЧИННИК
ФОРМУВАННЯ АВТОНОМІЇ У ПЕРІОД РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ*



УДК 159.923.2

[https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-12\(52\)-994-1006](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-12(52)-994-1006)

Миколенко Наталія Валеріївна старший викладач кафедри практичної психології, Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, м. Київ, <https://orcid.org/0000-0002-1438-6034>

ЕТАПИ ТА НАПРЯМКИ КОНСУЛЬТАТИВНОЇ РОБОТИ З РОЗВИТКУ САМОЦІННОСТІ КЛІЄНТІВ ПСИХОЛОГІЧНИХ СЛУЖБ ЗВО

Анотація. У статті висвітлюється проблема розвитку самоцінності клієнтів психологічних служб закладів вищої освіти (ЗВО) як одного з пріоритетних напрямків консультативної роботи, спрямованого на підвищення рівня психологічного благополуччя, резилієнтності та самореалізації особистості в умовах сучасних викликів освітнього середовища. Низька самоцінність розглядається як системне явище, що виявляється у самокритиці, тривожності, потребі в зовнішньому схваленні, страху оцінки, соціальному відчуженні та синдромі самозванця, що суттєво обмежує професійну та особистісну ефективність.

На основі професійного досвіду автора в індивідуальній та груповій психологічній роботі з клієнтами психологічної служби ЗВО аналізуються особливості формулювання запитів щодо самоцінності, які часто маскуються під поверхневі конструкти (невпевненість, меншовартість у стосунках, страх відкинення). Розглянуто етапи (аналіз ситуації клієнта, розкриття йому взаємозв'язку його запиту з самоцінністю, допомога в розвитку самоцінності) та принципи консультативної роботи з розвитку самоцінності: поступовість, наступність, гнучкість та ітеративність. Методологічною основою виступає транстеоретична модель змін Дж. Прохазки та К. ДіКлементе, яка пояснює процес трансформації глибинних переконань, емоційних патернів і поведінки через послідовні стадії — від передроздумів до підтримки змін — з урахуванням нормальності рецидивів. Особлива увага приділяється когнітивно-афективним (підвищення усвідомленості, самопереоцінка, драматичне полегшення) та поведінковим процесам (контробумовлення, самовизволення, допоміжні стосунки), що забезпечують інтегративний підхід до роботи з самоцінністю.

У контексті підвищення усвідомленості представлено авторську робочу схему емоцій, дій та потреб (табл. 1), розроблену на основі колективної рефлексії учасників групової та індивідуальної роботи. Схема акцентує увагу на пригнічуваних емоціях (образ, провина, сором, заздрість, жалість до себе), розкриваючи їх сигнальну функцію та адаптивні дії (від уникнення до самотурботи). Підкреслюється важливість нормалізації соціально стигматизованих емоцій та відмови від самозвинувачення за їх переживання. Описано ключові техніки: психоедукацію про сигнальну функцію емоцій, експрес-



діагностику самооцінки, практики роботи з внутрішньою дитиною, рефлексію генезису низької самоцінності у дитячо-батьківських стосунках. Особливо наголошено на ролі репарентингу як механізму перебудови внутрішнього критика на турботливого внутрішнього батька, що сприяє емоційній, когнітивній, поведінковій та тілесній інтеграції. У висновках підкреслюється, що розвиток самоцінності — це нелінійний, ітеративний процес, який вимагає гнучкого поєднання індивідуального та групового форматів, регулярної практики (щоденники самоспівчуття, декларації самоцінності, акти турботи) та врахування стадії готовності клієнта до змін. Запропонована модель може бути адаптована для психологічних служб ЗВО, сприяючи профілактиці особистісних криз та формуванню мотивації до саморозвитку.

Ключові слова: самоцінність, психологічна служба ЗВО, транстеоретична модель змін, внутрішня дитина, репарентинг, емоційна усвідомленість, самоприйняття, психоедукація, самопереоцінка, консультативна робота.

Mykolenko Natalia Valeriyivna Senior Lecturer, Department of Practical Psychology, Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University, Kyiv, <https://orcid.org/0000-0002-1438-6034>

STAGES AND DIRECTIONS OF COUNSELING WORK ON DEVELOPING SELF-WORTH IN CLIENTS OF PSYCHOLOGICAL SERVICES AT HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS

Abstract. The article addresses the issue of developing self-worth in clients of psychological services at higher education institutions (HEIs) as one of the priority areas of counseling work aimed at enhancing psychological well-being, resilience, and personal self-realization amid contemporary challenges in the educational environment. Low self-worth is examined as a systemic phenomenon manifesting in self-criticism, anxiety, need for external approval, fear of evaluation, social alienation, and impostor syndrome, which significantly limits professional and personal effectiveness. Drawing on the author's professional experience in individual and group psychological work with clients of HEI psychological services, the peculiarities of formulating requests related to self-worth are analyzed; these often mask themselves under superficial constructs (insecurity, feelings of inferiority in relationships, fear of rejection). The stages (analysis of the client's situation, revealing the connection between their request and self-worth, assistance in developing self-worth) and principles of counseling work for self-worth development are considered: gradualness, continuity, flexibility, and iterativity. The methodological foundation is the Transtheoretical Model of Change by J. Prochaska and C. DiClemente, which explains the process of transforming deep-seated beliefs, emotional patterns, and behaviors through sequential stages—from precontemplation to maintenance of change—while accounting for the normality of relapses. Particular attention is devoted to cognitive-





affective processes (consciousness raising, self-reevaluation, dramatic relief) and behavioral processes (counterconditioning, self-liberation, helping relationships), which ensure an integrative approach to working with self-worth.

In the context of consciousness raising, the author's working scheme of emotions, actions, and needs (Table 1) is presented, developed based on collective reflection by participants in group and individual work. The scheme emphasizes suppressed emotions (resentment, guilt, shame, envy, self-pity), revealing their signaling function and adaptive actions (from avoidance to self-care). The importance of normalizing socially stigmatized emotions and abandoning self-blame for experiencing them is underscored. Key techniques are described: psychoeducation on the signaling function of emotions, express self-esteem diagnostics, inner child work practices, and reflection on the genesis of low self-worth in parent-child relationships. Special emphasis is placed on the role of reparenting as a mechanism for rebuilding the inner critic into a caring inner parent, promoting emotional, cognitive, behavioral, and somatic integration. In conclusion, it is highlighted that self-worth development is a nonlinear, iterative process requiring flexible combination of individual and group formats, regular practices (self-compassion journals, self-worth declarations, acts of self-care), and consideration of the client's stage of readiness for change. The proposed model can be adapted for HEI psychological services, contributing to the prevention of personal crises and the formation of motivation for self-development.

Keywords: self-worth, psychological service at HEIs, transtheoretical model of change, inner child, reparenting, emotional awareness, self-acceptance, psychoeducation, self-reevaluation, counseling work.

Постановка проблеми. Війна стала потужним стресором колективного рівня, який різко підвищив попит на психологічну та психотерапевтичну допомогу. При цьому значна частина запитів не стосується кризової допомоги, а є актуалізацією давно існуючих внутрішніх конфліктів, які війна лише «підсвітила» і посилила. Однією з найпоширеніших тем, що пронизує клієнтські запити незалежно від регіону, залишається проблема самоцінності.

Підвищення рівня психологічного благополуччя особистості є одним із пріоритетних завдань сучасної психологічної практики, що відповідає потребам формування психічного здоров'я та резилієнтності в умовах викликів сьогодення, зокрема в контексті освітнього середовища ЗВО. Низька самоцінність, що виявляється у самокритиці, тривожності, потребі в зовнішньому схваленні, страху оцінки, соціальному відчуженні, суттєво знижує якість життя та обмежує здатність до самореалізації та професіоналізації. З огляду на процеси активного самопізнання та саморозвитку клієнтів психологічних служб ЗВО, їх потреби в усвідомленні своїх інтересів, цілей та можливостей, розвиток самоцінності є досить актуальним запитом. Психологічна служба закладу вищої освіти одним з напрямків своєї діяльності має забезпечення психологічної допомоги на замовлення клієнтів – учасників освітнього процесу. Запити щодо самоцінності



відповідають завданням психологічної служби закладів вищої освіти, якими, серед іншого, є сприяння профілактиці особистісних проблем клієнтів, їх розвитку і саморозвитку, формуванню у них мотивації до самореалізації [1].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На попередньому етапі ми дослідили шляхи та інструменти розвитку самоцінності особистості, висвітлені в роботах А. Адлера, Е. Берна, М. Гулдінг та Р. Гулдінга, Н. Брандена, К. Роджерса, В. Сатір, А. Ленгле, В. Оклендер, Л. Бурбо, Л. Просандеєвої, К. Нефф, К. Гібберт [2]. Водночас у психологічній літературі бракує інтегрованих моделей розвитку самоцінності саме для клієнтів ЗВО з урахуванням маскування запитів під поверхневі конструкти, циклічності змін та нормалізації пригнічуваних емоцій. Стаття присвячена заповненню цієї прогалини через авторську робочу схему емоцій, дій і потреб, гнучкі етапи та ітеративні напрямки консультативної роботи в індивідуальному та груповому форматах.

Проблема трансформації глибинних переконань і розвитку самоцінності ґрунтується на принципах когнітивно-поведінкової терапії [3], гуманістичної психології [4], концепції самоспівчуття [5] та транстеоретичної моделі змін [6]. Наше дослідження спирається на поетапне формування психологічних змін за А. Адлером [7], ітеративні процеси в груповій терапії [8], а також практики Н. Брандена, В. Сатір, К. Нефф, К. Гібберт ([9], [10], [5], [11]).

Мета статті – дослідження етапів та інструментів розвитку самоцінності особистості в процесі консультативної допомоги.

Виклад основного матеріалу. Розвиток самоцінності як базового психологічного настановлення, що включає в себе когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти, є складним і поступовим процесом, який потребує часу для інтеграції змін у свідомості та формування стійких психологічних установок. Згідно з принципами когнітивно-поведінкової терапії [3], трансформація глибинних переконань, особливо тих, що сформувалися в ранньому дитинстві, вимагає послідовної рефлексії, опрацювання емоційного досвіду та практики нових моделей поведінки. Аналогічно, гуманістична психологія [4] підкреслює, що відновлення цілісності «Я» через самоприйняття та автентичне самовираження є процесом, який залежить від поступового усвідомлення та інтеграції нового досвіду.

Концепція самоспівчуття К. Нефф [5] також вказує на те, що зміна критичного ставлення до себе на доброзичливе потребує регулярної практики та часу для закріплення нових емоційних і когнітивних патернів. Отже, програма розвитку самоцінності має ґрунтуватися на ряді взаємозв'язаних, але при цьому різних принципах: поступовості, наступності, *гнучкості* та *ітеративності* (циклічне повторення тем).

Принцип *поступовості* передбачає дозований виклад з переходом від простих тем і завдань до складніших, щоб уникнути опору, перевантаження клієнта та забезпечити стабільне накопичення навичок, а також створює умови для адаптації під темп клієнта та накопичення успіхів. Розвиток самоцінності



передбачає зміну глибоко вкорінених переконань, емоційних реакцій і поведінки, що потребує часу.

Принципи наступності психокорекційної роботи передбачає, що кожна нова активність спирається на досягнення попередніх етапів. Такий підхід відповідає також моделі поетапного формування психологічних змін, запропонованій у теорії транстеоретичної моделі змін (ТТМ). Транстеоретична модель змін є інтегративною психологічною теорією, яка пояснює процеси зміни поведінки та психологічних настановлень через послідовні стадії [6]. Ця модель широко застосовується в психології, психотерапії, консультуванні та психокорекційних програмах для пояснення, як індивіди свідомо та поступово змінюють поведінку, переконання чи емоційні стани. Основна ідея ТТМ полягає в тому, що психологічні зміни не є лінійними чи одномоментними, а проходять декілька стадій – усвідомлення («Передроздуми», та «Роздуми»), підготовки, дії та підтримки, кожна з яких потребує специфічних стратегій і часу для закріплення. На стадії «Передроздумів» індивід не усвідомлює проблеми, стратегією є інформування, рефлексія та створення безпечного простору для дослідження проблеми. На стадії «Роздуми» проблема усвідомлюється, можливість змін розглядається, корисними є рефлексія та мотивування. Стадія «Підготовка» характеризується вольовим рішенням, самозобов'язанням змінитися; стратегією є планування дій з наміром діяти в найближчому майбутньому. На стадії «Дія» вживаються активні кроки для зміни поведінки, переконань чи емоційних патернів. Ця стадія вимагає зусиль і залучення ресурсів, корисним буде підкріплення. Стадія «Підтримка» (закріпленням змін, запобігання рецидивам через соціальну підтримку та самоконтроль) може тривати від кількох місяців до років, залежно від складності змін. В ТТМ рецидив, тобто повернення до попередньої стадії, розглядається як нормальна частина процесу змін, що вимагає повторного проходження стадій із новими стратегіями.

ТТМ може бути методологічно основою для розвитку самоцінності, оскільки розвиток самоцінності є складним процесом, що вбирає в себе зміну глибинних переконань, емоційних патернів і поведінки, які формувалися роками. ТТМ забезпечує структуроване пояснення цього процесу, підкреслюючи те, що зміни в самоцінності не можуть відбутися миттєво, оскільки потребують рефлексії, опрацювання емоцій і практики нових навичок. ТТМ дозволяє працювати на різних рівнях (когнітивному, емоційному, міжособистісному), що відповідає «Інтегрованій моделі самоцінності».

Основними етапами роботи з самоцінністю клієнта є наступні: аналіз ситуації клієнта, розкриття йому взаємозв'язку його запиту з самоцінністю, допомога в розвитку самоцінності.

Професійний досвід автора в індивідуальній психологічній роботі з клієнтами психологічної служби ЗВО показує, що самоцінність як концепт не є відомим та зрозумілим для тих, хто звертається за психологічною допомогою, і



первинне формулювання запитів відбувається через помилкові (низька самооцінка) або більш поверхневі конструкти (зокрема, невпевненість у собі, меншовартість у стосунках з партнером, страх бути відкинутим у близьких стосунках, синдром самозванця в професійній діяльності тощо). Тому допомогу з розвитку самоцінності необхідно розпочинати з психоедукаційного інформування про феномен самоцінності як рефлексивного усвідомлення скарг клієнта як проявів низької самоцінності. Проміжні та остаточні формулювання запиту на роботу із самоцінністю звучать доволі різноманітно, відображаючи різні прояви низької самоцінності: «Хочу відчувати себе цінною», «Хочу відчувати себе хорошою», «Хочу відчувати внутрішню опору в собі», «Хочу відчувати себе на рівні з найкращими», «Хочу відчувати себе на рівні з людьми, які мені цікаві», «Хочу вести себе зручно для себе», «Хочу полюбити себе», «Хочу бути впевненою в тому, що я роблю», «Хочу жити своїми думками», «Хочу подобатись собі такою, яка я є», «Хочу відчувати, що мені є місце серед оточуючих», «Хочу бути вільною від думки оточуючих», «Хочу отримувати схвалення від себе» тощо.

Наступним кроком є дослідження генезису низької самоцінності клієнта в його досвіді дитячо-батьківських стосунків, а також пізнішому досвіді відкидання, втрат або цькування. Це дозволяє клієнтові більш глибоко зрозуміти причини своїх психологічних труднощів, зменшити переживання провини за прояви неспроможності в тих чи інших ситуаціях; встановлення авторства отриманих знецінюючих послань дає можливість сформувати критичність до хибних переконань, що виникли у відповідь. На цьому етапі у клієнта виникає потреба й бажання розвивати почуття власної цінності, готовність працювати для досягнення цієї психологічної мети. Подальша робота в індивідуальному форматі полягає в розкритті клієнту помилковості його уявлень про себе в тих поточних і згадуваних з минулого ситуаціях, які він виносить в роботу з консультантом, і допомогти в формуванні більш усвідомлених переконань щодо себе, поступовому формуванні навичок захисту свої кордонів та самотурботи. Така послідовність тем та завдань відповідає трьом етапам, за А. Адлером (спостереження й визначення життєвого плану клієнта; розкриття клієнту його життєвого плану; допомога в розвитку відчуття власної цінності). Ця послідовність також цілком узгоджується з етапами психологічних змін ТТМ. Важливим зауваженням ТТМ є ідея рецидиву – учасники можуть повертатися до старих патернів (наприклад, самокритики), що також виразно простежується в досвіді індивідуальної роботи автора.

Клієнти можуть перебувати на різних стадіях змін, а також одночасно перебувати на декількох стадіях або пропускати їх, що вимагає гнучкості програми розвитку самоцінності. Клієнт-центрована терапія бачить самого клієнта як безперервний та флюїдний (плинний, гнучкий і змінний) процес: «Людина є флюїдним процесом, а не фіксованою та статичною сутністю; текучою рікою змін, а не брусом твердого матеріалу; постійно змінюваним



сузір'ям потенційностей, а не фіксованою кількістю рис» ([3], с.122). *Принцип гнучкості* легко реалізується в індивідуальному форматі психологічної допомоги.

Принцип ітеративності (повторюваності, циклічності) логічно доповнює попередні. Ітеративний характер психологічних змін полягає в тому, що клієнт неодноразово проходить певні цикли та повертається до тих самих тем, з кожним разом на глибших рівнях. Принцип ітеративності в груповому процесі розвитку самоцінності обґрунтовується ТТМ Дж. Прохазки та К. ДіКlemente (Prochaska & DiClemente, 1983), де зміни є циклічними (з рецидивами та повторюваними стадіями «обмірковування – підготовка – дія – підтримка»), з циклічним застосуванням тих чи інших стратегій. У груповій терапії ітеративність проявляється в повторюваному циклі самоусвідомлення, навчання та рефлексії [8]. Клієнт-центрована терапія ідеально ілюструє ітеративний процес через цикл «саморозкриття – емпатичне віддзеркалення – нове саморозуміння». Ітеративність забезпечує циклічне поглиблення самоцінності через повторювані регулярно методи, вправи та практики або й цілі комплекси практик в концепціях М. Гулдінг та Р. Гулдінг, В. Сатір, Н. Бранден, В. Оклендер, Л. Бурбо, К. Нефф, К. Гібберт (зокрема, завершення речень як щоденна/щотижнева рутинна Н. Брандена, щоденне читання або медитування «Декларацією самоцінності» В. Сатір, "Щоденник самоспівчуття" та регулярний "Самоспівчутливий перерив" К. Нефф, регулярні акти турботи про себе, «Щоденник вдячності собі» К. Гібберт, тощо).

Модель ТТМ виділяє десять процесів змін, які розглядає як універсальні інструменти, конкретні стратегії та техніки, що допомагають переходити між стадіями в процесі змін. Вони враховують як внутрішні (когнітивні, емоційні), так і зовнішні (соціальні, середовищні) фактори, що робить модель гнучкою для різних контекстів. Когнітивно-афективні процеси – Підвищення усвідомленості (інформування про проблему), Драматичне полегшення (емоційне переживання, пов'язане з проблемою), Переоцінка середовища (оцінка впливу проблеми на оточення), Самопереоцінка (переосмислення образу себе), Соціальне визволення (використання зовнішньої підтримки для змін) – домінують на ранніх стадіях, допомагаючи людині усвідомити проблему та мотивуватися. Поведінкові процеси – Контробумовлення (заміна старих патернів новими), Стимульний контроль (уникнення тригерів рецидиву), Управління підкріпленням (нагородження за прогрес), Допоміжні стосунки (підтримка від групи чи фасилітатора), Самовизволення (прийняття відповідальності за зміни) – є ключовими на стадіях дії та підтримки, сприяючи практичній реалізації та закріпленню змін.

Контробумовлення спрямоване на заміну дезадаптивних поведінкових патернів новими, зокрема пасивності — асертивністю, уникнення — самовираженням, догоджання — захистом кордонів. *Допоміжні стосунки* забезпечують емоційну підтримку через прийняття клієнта консультантом (помічні стосунки, безумовне прийняття К. Роджерса), та рефлексію отриманої клієнтом підтримки



інших. Самовизволення передбачає прийняття відповідальності за зміни, вибір самопідтримки та автентичних дій, а також відповідальність за емоції. *Переоцінка середовища* фокусується на оцінці впливу низької самооцінності на міжособистісні стосунки, аналізі ресурсів та шляхів розвитку.

Підвищення усвідомленості є базовим процесом, що запускає когнітивне розпізнавання проблеми низької самооцінності та її проявів. Він реалізується через розмежування понять самооцінності та самооцінки, аналіз генезису низької самооцінності, виявлення зв'язку між нею та психологічними труднощами, а також через інтеграцію досвіду за допомогою метафоричних і вербалізованих практик. Цей процес охоплює напрямки: усвідомлення емоцій та їх сигнальної функції, виявлення походження/авторства помилкових переконань про свою цінність та їх заміна на більш усвідомлені та продуктивні, формування реалістичного образу себе (складання самоопису рис власної особистості), самоприйняття та відмова від самокритики (усвідомлення проявів самокритики).

Корисними прийомами в індивідуальній роботі є, зокрема, доведення клієнту його високої самооцінки через пропозицію відповісти на питання, наскільки за 10-бальною шкалою він є розумним, чесним, добрим, гарним зовнішньо, здоровим тощо (якщо припустити, що 1 за цією шкалою мають отримати найгірші в цьому відношенні індивіди, 10 балів – найкращі). Відповіді, що вище за середній рівень, тобто 6–10, очевидно свідчать про адекватну або й високу самооцінку, і, отже, про помилковість пояснення клієнтом своїх труднощів низкою самооцінкою. Перефразовуючи одну з учасниць психологічної групи, клієнт «за чек-листом є суперкласним, але він цього не відчуває». Консультант може підсумувати результати такої експрес-діагностики наступним висновком: «Об'єктивно Ви хороша людина, складність в тому, що Ви це знаєте, але не відчуваєте».

Психологічне індивідуальна й групова робота практично завжди сприяє кращому усвідомленню своїх емоцій, але психоедукаційна бесіда на тему сигнальної функції емоцій закладає основу для подальшого більш ефективного тренування клієнта в емоційному усвідомленні. Основними тезами для обговорення є виникнення емоцій в процесі еволюції для орієнтування тварини щодо значущості тих чи інших об'єктів та стимулів; емоції можуть суб'єктивно переживатися як приємні та неприємні, але не можуть бути розділені на хороші та погані, оскільки є сигналами про задоволення чи незадоволення потреб. Відповідно, переживання тих чи інших емоцій не є критерієм моральності або аморальності індивіда, але усвідомлення емоцій робить його більш ефективним, бо за кожною емоцією можна простежити закріплену в минулому наших предків готовність діяти у певний спосіб. Особливу користь для клієнта може мати усвідомлення потреб, що стоять за нестерпними (сором, провина) та соціально стигматизованими емоціями (гнів, заздрість, жалість до себе).

У психологічній літературі нерідко трапляються спроби систематизувати потреби, що стоять за різними емоційними станами, проте вони мають



фрагментарний або узагальнений характер: вони або обмежуються базовими емоціями (страх, гнів, смуток, радість), або пропонують абстрактні категорії потреб (безпека, належність, автономія). На основі досвіду індивідуальної та групової психологічної роботи як продукт колективної рефлексії учасників та ведучих нами було розроблено робочу схему потреб та дій, що лежать в основі емоційних реакцій, з акцентом на ті емоції, які клієнти найчастіше пригнічують або не розпізнають через внутрішній чи соціальний тиск (табл. 1.)

Таблиця 1

Емоції, дії та потреби: робоча схема для психологічної роботи з емоціями

Емоція	Дія, на яку вона нас скеровує
Страх	уникнення (втеча), превентивне планування ризиків (перестрахуватися), перевірка середовища та ситуації на загрози
Гнів/злість	протидія перешкоді, відновлення контролю над ресурсом (боротьба), захист особистих меж
Сум	адаптація, що того, що як було (або мріялося) вже не буде («робота горя»)
Відраза	відштовхування: збільшення фізичної/психологічної дистанції від стимулу, що оцінюється як токсичний або небезпечний
Цікавість	зменшення дистанції (наближення), фокусування уваги, дослідження об'єкта
Здивування	активація орієнтувального рефлексу: короткочасне гальмування діяльності, оцінка безпеки стимулу, підготовка до подальшої реакції
Прийняття	запрошення лишатися поруч, зниження психологічної дистанції, підтримка взаємної присутності
Довіра	розслаблення, зниження гіперпильності, відновлення енергетичних ресурсів
Радість	закріплення стану: фіксація позитивного досвіду, повторення або підтримання умов, що викликали задоволення
Образа (пригнічена злість)	пригнічення або переадресація на себе агресії через страх втрати прив'язаності (перестануть любити), страх покарання за агресію або безпомічність (образа на ситуацію), повідомлення іншому про нанесену шкоду
Провина	виправлення помилки (через дії, вибачення й отримання прощення), відновлення справедливості (за неможливості прямої компенсації щодо потерпілого – спрямована на альтернативний об'єкт
Сором	припинення небажаної поведінки, відновлення репутації
Заздрість а) «біла заздрість» б) «чорна заздрість»	усвідомлення бажань та постановка цілей через соціальне порівняння: «Ти маєш X справедливо → я теж хочу X → аналізую, як ти це зробив → роблю для себе» (рада за тебе, бо ти заслужив), «Ти маєш X несправедливо → я хочу X + щоб у тебе не було → роблю для себе → фантазую/дію, щоб ти втратив X»
Жалість до себе	активація самотурботи та пошуку зовнішньої підтримки: самозаспокоєння, залучення емпатичного відгуку



Простішими словами, страх підказує нам бігти або підстрахуватись, гнів – боротися за свої інтереси, сум підказує дати собі час звикнути до втрати, цікавість – досліджувати, здивування – перевірити, наскільки це безпечно, радість – відтворювати ситуацію, образа – придушити гнів і повідомити, що тобі нашкодили. Провина є сигналом про необхідність виправити нанесену шкоду, сором – відновити репутацію, жалість до себе – потурбуватися про себе, а заздрість є сигналом про те, що щось з того, що ми бачимо в іншого, хочемо й собі. Дослідження об'єкту заздрості, як правило показує, що індивід бажає собі навіть не того самого, що бачить в іншого, а чогось, схожого лише певними аспектами. Але через зацькованість в суспільстві емоції заздрості індивід замість дослідження того, що привернуло його увагу через емоцію заздрості, робить висновок, що є поганою людиною і засмучується. Тому важливо підкреслювати клієнтам, що навіть чорна заздрість не робить їх поганими людьми, дуже логічно мати бажання (але не вчиняти антисоціальні дії) щоб інший був позбавлений ресурсу, яким володіє несправедливо. Те саме стосується жалості до себе: індивід, що усвідомлює жалість до себе замість самотурботи часто сам ще й себе цькує за свою потребу, або це роблять інші.

Також, важливою ідеєю, яку варто обговорити в роботі з клієнтом є ефект відреагування емоцій: емоція, яку ми намагаємось придушити, залишається невираженою, але не зникає. Натомість вербалізація емоції або відреагування іншими способами дає можливість знизити її інтенсивність і відновити емоційну рівновагу. Корисними прийомами для посилення цієї ідеї можуть бути підходящі приклади-саморозкриття консультанта, метафори, а також фрагмент мультфільму «Думками навиворіт», в якому персонаж Печалька допомагає Бінгу Бонгу вербалізувати та відреагувати плачем сум з приводу втрати друга. Цей епізод наочно демонструє, як придушення емоції призводить до її накопичення та дисфункціональних реакцій, тоді як дозвіл на вираження смутку в присутності підтримуючої фігури сприяє емоційному полегшенню, прийняттю втрати та відновленню внутрішньої гармонії. Перегляд і обговорення цього фрагменту активізує адаптивну самопідтримку, що є ключовим для розвитку самоцінності.

Драматичне полегшення забезпечує емоційне вивільнення через рефлексію дитячих переживань, травм, сорому та провини, що сприяє зниженню внутрішнього опору змінам. Цікавим інструментом реалізації цього процесу є техніки образно-емоційного спрямування і, зокрема, практики роботи з Внутрішньою дитиною. Це структуровані практики, що передбачають три ключові механізми: контакт, репарентинг та інтеграцію. Спочатку клієнт встановлює уявний контакт із дитячим «Я» через візуалізацію, написання листів або внутрішній діалог, дозволяючи проявитися пригніченим емоціям і спогадам. Далі доросле «Я» виконує функцію «нового батька» для своєї внутрішньої дитини, надаючи їй те, чого не вистачало в реальному дитинстві: безумовне прийняття, захист, емоційну підтримку, чіткі кордони. На завершальному етапі відбувається інтеграція: дитячий досвід переосмислюється й злиття з актуальним



дорослим «Я», що сприяє переписуванню дисфункціональних установок. Ефекти роботи з Внутрішньою дитиною охоплюють кілька рівнів. На емоційному — знижується інтенсивність тривоги, сорому, пригніченого гніву; зростає самоприйняття й емоційна стійкість. На поведінковому — зменшуються патерни самосаботажу, уникання близькості чи залежної поведінки. На когнітивному — трансформуються базові переконання («я негідний», «світ небезпечний») у адаптивні («я маю право на підтримку»). На тілесному — відбувається розрядка соматичних «заморожених» реакцій: скутості, хронічного напруження, психо-соматичних симптомів. У підсумку доросле «Я» перебирає роль внутрішнього турботливого батька, замість критика чи байдужого спостерігача, що веде до глибшої саморегуляції та автентичності.

Самопереоцінка є домінуючим процесом роботи з самоцінністю, що забезпечує глибоку когнітивну трансформацію образу себе. Він включає критичний аналіз джерел переконань, аналіз мотивів своєї поведінки та наданих сенсів, тестування автоматичних думок, реінтерпретацію рис, рефлексію цінностей та переосмислення життєвих рішень. Цей процес охоплює майже всі напрямки: заміна помилкових переконань, формування реалістичного образу себе, самоприйняття та відмова від самокритики, автентичне самовираження (рефлексія цінностей), відповідальність за своє життя та зміна рішень про власну цінність.

Формування реалістичного образу себе в консультативному процесі може бути побудоване через дослідження з клієнтом питань: який Ви? Які риси особистості є для Вас найбільш визначальними? Можна запропонувати написати список з приблизно 10 таких рис.

Нездатність клієнта визначити таку кількість рис, а також значна кількість синонімічних рис серед наведених 10 (наприклад, відповідальний, працелюбний, добросовісний, скрупульозний) у списку свідчить про дуже розмитий образ себе. Консультант може допомагати в створенні та доповненні списку, спільно аналізуючи ситуації, які клієнт приносить в консультативний процес для обговорення.

Корисними також будуть питання про риси, які в собі не подобаються (можна запропонувати навести 2-5 таких рис. Подальша робота з небажаними, а інколи – і з бажаними рисами полягає в спільній реінтерпретації їх, знаходженні позитивних намірів, наданих сенсів та цінностей, що стоять за тими чи іншими рисами (помічним буде питання «Для чого Вам це важливо?») Можна рекомендувати також проаналізувати 1-2 риси, які клієнта сильно дратують в інших. Як правило, вони відображають або поведінкові патерни інших, від яких клієнт образно кажучи «настраждався» в минулому, або негативні на його погляд риси, щодо яких він побоюється, що має їх сам.

Корисними для самопізнання виявляються також арттерапевтичні техніки та елементи самодіагностики (починаючи від рис темпераменту до психологічного та навіть стилістичного типуажу).



Висновки. Таким чином, транстеоретична модель змін є вдалою методологічною основою для консультативної роботи з розвитку самоцінності клієнтів психологічних служб ЗВО, адаптованою для складної та поступової консультативної роботи. Самопереоцінка є центральним процесом, що пронизує когнітивну трансформацію самообразу, тоді як підвищення усвідомленості та допоміжні стосунки створюють фундаментальну базу для мотивації та емоційної безпеки. Контробумовлення і самовизволення забезпечують перехід до стійких поведінкових змін.

Література

1. Панок В. Г. Психологічна служба в системі освіти України: стан, проблеми, перспективи. Київ: Ніка-Центр, 2016. 280 с.
2. Миколенко Н.В. Змістовний аналіз поняття самоцінності особистості. Наукові перспективи. Серія «Психологія», 2023. (12(42)). с. 866-880.
(12)54, 1591–1608. [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2023-11\(41\)](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2023-11(41))
3. Beck A. T. Cognitive therapy and the emotional disorders. New York: International Universities Press, 1976. 356 p.
4. Rogers C. R. On becoming a person: a therapist's view of psychotherapy. Boston: Houghton Mifflin, 1961. 420 p.
5. Neff K. Self-compassion: the proven power of being kind to yourself. New York: William Morrow, 2011. 320 p.
6. Prochaska J. O., DiClemente C. C. Stages and processes of self-change of smoking: toward an integrative model of change. Journal of Consulting and Clinical Psychology. 1983. Vol. 51, № 3. P. 390–395. DOI: 10.1037/0022-006X.51.3.390.
7. Adler A. The individual psychology of Alfred Adler: a systematic presentation in selections from his writings / ed. by H. L. Ansbacher, R. R. Ansbacher. New York : Basic Books, 1956. 503 p.
8. Yalom I. D., Leszcz M. The theory and practice of group psychotherapy. 5th ed. New York: Basic Books, 2005. 668 p.
9. Branden N. The six pillars of self-esteem. New York : Bantam Books, 1994. 346 p.
10. Satir V. The new peoplemaking. Mountain View, CA : Science and Behavior Books, 1988. 400 p.
11. Hibbert C. Who am I without you? 52 ways to rebuild self-esteem after a breakup. Oakland, CA: New Harbinger Publications, 2015. 208 p.

References

1. Panok V. H. (2016). Psykholohichna sluzhba v systemi osvity Ukrainy: stan, problemy, perspektyvy. [Psychological service in the education system of Ukraine: status, problems, prospects. Kyiv: Nika-Center, 2016. 280 p.] [in Ukrainian].
2. Mykolenko, N. V. (2024). Shliakhy rozvytku samotsinnosti osobystosti v protsesi otrymannya psykholohichnoi dopomohy [Ways of developing self-worth in the process of receiving psychological help] Naukovi perspektyvy, (12)54, 1591–1608. [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2023-11\(41\)](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2023-11(41)) [in Ukrainian].
3. Beck, A. T. (1976). Cognitive therapy and the emotional disorders. New York: International Universities Press.
4. Rogers, C. (1961). On Becoming a Person: A Therapists View of Psychotherapy. Boston.
5. Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. Self and Identity, 2(2), 85–101 <https://doi.org/10.1080/15298860309032> [in English].





6. Prochaska J. O., DiClemente C. C. Stages and processes of self-change of smoking: toward an integrative model of change. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 1983. Vol. 51, № 3. P. 390–395. DOI: 10.1037/0022-006X.51.3.390.

7. Adler A. The individual psychology of Alfred Adler: a systematic presentation in selections from his writings / ed. by H. L. Ansbacher, R. R. Ansbacher. New York : Basic Books, 1956. 503 p.

8. Yalom I. D., Leszcz M. The theory and practice of group psychotherapy. 5th ed. New York: Basic Books, 2005. 668 p.

9. Branden N. The six pillars of self-esteem. New York : Bantam Books, 1994. 346 p.

10. Satir V. The new peoplemaking. Mountain View, CA : Science and Behavior Books, 1988. 400 p.

11. Hibbert C. Who am I without you? 52 ways to rebuild self-esteem after a breakup. Oakland, CA : New Harbinger Publications, 2015. 208 p.

