

ІНТЕГРОВАНА МОДЕЛЬ РОЗВИТКУ САМОЦІННОСТІ ОСОБИСТОСТІ В ПРОЦЕСІ ОТРИМАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ.

Лозова Ольга Миколаївна, Миколенко Наталія Валеріївна,

доктор психологічних наук, академік Національної академії наук вищої освіти, професор кафедри практичної психології, Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, м. Київ (Україна)

ORCID ID: [0000-0002-3549-195X](https://orcid.org/0000-0002-3549-195X)

старший викладач кафедри практичної психології, Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, м. Київ (Україна)

ORCID ID: [0000-0002-1438-6034](https://orcid.org/0000-0002-1438-6034)

тел.: (044) 295-35-40, o.lozova@kubg.edu.ua

тел.: (044) 295-35-40, e-mail: n.mykolenko@kubg.edu.ua

Анотація. Стаття присвячена систематизації теоретичних підходів до розвитку самоцінності особистості в процесі психологічної допомоги. Проаналізовано концепції А. Адлера, Е. Берна, К. Роджерса, В. Сатір, Н. Брандена, А. Ленгле, В. Оклендер, Л. Бурбо, К. Нефф та К. Гібберт, виявлено спільні ідеї щодо самопізнання, самоприйняття, рефлексії, подолання обмежувальних переконань, автентичності та відповідальності. На основі синтезу запропоновано авторську інтегровану модель розвитку самоцінності, яка включає онтогенетичні умови, прояви низької самоцінності, етапи та вісім напрямків роботи з клієнтом (усвідомлення емоцій, заміна переконань, формування реалістичного образу «Я» тощо) з конкретними практиками. Модель забезпечує гнучкість для індивідуальної та групової терапії, сприяючи підвищенню психологічної стійкості.

Ключові слова: самоцінність, психологічна допомога, самоприйняття, рефлексія, самоспівчуття, самотурбота, автентичність.

Постановка проблеми. Самоцінність є базовим настановленням, що безпосередньо переживається особистістю як стійке почуття того, наскільки вона у своїй унікальності є хорошою та цінною, заслуговуючою на любов, повагу та увагу оточуючих (Миколенко, Плєскач, 2024). Цей фундаментальний аспект психічного здоров'я впливає на якість життя, міжособистісні стосунки, стійкість до стресу та здатність долати життєві виклики. У сучасному світі, де особистість стикається різноманітною травматизацією, втратами, з тиском соціальних очікувань, порівняннями через соціальні мережі, булінгом чи академічним стресом, низька самоцінність може призводити до тривожності, депресії, невпевненості та труднощів у самореалізації. Під час війни росії проти України запит суспільства щодо ефективних інструментів для зміцнення психологічної стійкості виріс і однією з відповідей на нього є комплексне бачення шляхів розвитку здорового самоставлення як складової резилієнтності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Розвиток самоцінності в процесі психологічної допомоги є складним і багатогранним процесом, який ґрунтується на переосмисленні внутрішніх переконань, самоприйнятті та відновленні автентичного контакту з власним «Я», що сприяє формуванню відчуття власної гідності та унікальності. У межах різних психотерапевтичних підходів, таких як індивідуальна психологія А. Адлера, транзактний аналіз (Е. Берна, гуманістична терапія К. Роджерса, модель В. Сатир, модель самооцінки Н. Брандена, екзистенціальний аналіз А. Ленгле, підхід до дитячої психотерапії самоставлення В. Оклендер, травмоорієнтована Л. Бурбо, концепція самоспівчуття К. Нефф та модель самоцінності К. Гібберт, пропонуються як теоретичні, так і практичні методи,

спрямовані на подолання обмежувальних переконань, рефлексію, самовираження та інтеграцію позитивного самостварення для зміцнення самоцінності.

На сьогоднішній день не існує цілісної теоретичної та практичної бази, що дозволяє психологам і консультантам вибирати оптимальні методи психологічної допомоги клієнту в розвитку самоцінності залежно від особливостей запиту, форми роботи й ситуації клієнта. Наше дослідження є актуальним, оскільки систематизація різних підходів у єдину модель **заповнює прогалину** в літературі, де розвиток самоцінності розглядається фрагментарно в межах окремих психотерапевтичних шкіл.

Метою статті є систематизація підходів до розвитку самоцінності в інтегровану модель, яка сприяє глибшому розумінню механізмів формування самоцінності та дозволяє психологам ЗВО створювати гнучкі програми психологічної допомоги – від індивідуальних консультацій до групових тренінгів.

Дослідження має теоретичний та оглядовий характер, спрямований на систематизацію та інтеграцію існуючих психотерапевтичних підходів до розвитку самоцінності особистості. **Методологія** базується на принципах компаративного аналізу, контент-аналізу, синтезу та моделювання.

Виклад основного матеріалу.

У попередній публікації авторів (Миколенко, 2024) вже здійснено детальний аналіз окремих концепцій розвитку самоцінності (А. Адлера, Е. Берна, К. Роджерса, В. Сатір, А. Ленгле, В. Оклендер, Л. Бурбо), з акцентом на їхні теоретичні основи та практичні інструменти. У цій статті ці підходи дещо доповнено, розширено аналізом концепцій Н. Брандена, К. Нефф та К. Гібберт і синтезовано в єдину інтегровану модель для забезпечення повного системного застосування в психологічній допомозі.

Індивідуальна психологія А. Адлера наголошує, що почуття неповноцінності, сформоване в дитинстві через хибні уявлення, можна подолати через три етапи: аналіз життєвого плану клієнта, розкриття його помилковості та допомога у формуванні нового плану (Adler, 1927). Метод заохочення акцентує сильні сторони клієнта, сприяючи зміні обмежувальних переконань (Watts & Pietrzak, 2000).

Транзактний аналіз (Е. Берна, М. та Р. Гулдінг) розглядає самоцінність через концепцію «Окейності», яка відображає безумовну цінність людини. Рішення, прийняті в дитинстві, впливають на сприйняття власної значущості, а їх перегляд через уявні сцени, що відтворює спогад раннього дитинства, дозволяє замінити обмежувальні переконання на позитивні, наприклад, «Я гідний любові» (Stewart & Joines, 1987; James & Jongeward, 1978).

У клієнтоцентрованій психотерапії К. Роджерса розвиток самоцінності розглядається як процес відновлення внутрішньої цілісності через самоприйняття та довіру до власних переживань. К. Роджерс наголошує, що самоцінність формується в терапевтичному середовищі, де клієнт відчуває безумовне позитивне ставлення з боку психолога, що дозволяє йому відкривати й приймати навіть неприємні аспекти своєї особистості. Це сприяє формуванню стійкого відчуття власної гідності, яке не залежить від зовнішніх оцінок чи досягнень (Rogers, 1961). Ключовим елементом підходу є створення безпечного простору, де клієнт може досліджувати свої почуття, думки та поведінку без страху осуду. Безумовне позитивне ставлення терапевта, яке передбачає визнання цінності клієнта незалежно від його дій чи стану, допомагає людині поступово вчитися слухати себе, визнавати свої емоції та потреби. Наприклад, коли клієнт ділиться почуттями сорому чи невпевненості, терапевт реагує з емпатією та підтримкою, що дозволяє клієнту сприймати ці почуття як частину себе, а не як недоліки, які потрібно приховати. Це сприяє переміщенню локусу оцінки ззовні (залежність від думки інших) всередину (довіра до власного досвіду), що є основою для розвитку самоцінності. К. Роджерс підкреслює парадокс психотерапевтичного процесу: справжні зміни в самосприйнятті стають можливими лише тоді, коли людина приймає себе такою, якою вона є, з усіма сильними та слабкими сторонами.

Прийняття клієнта терапевтом веде до підвищення прийняття клієнтом самого себе, що робить можливим зміни якостей своєї особистості в кращій бік (К. Роджерс вважає це парадоксом: зміни можливі за умови прийняття себе). Зростає довіра клієнта до процесу, яким він є і цінування цього процесу, виникає приємне задоволення та висока оцінка того ким він

є, задоволення тим, що він - це він. Основним чинником, що робить можливим такі зміни, на думку автора, є усвідомлення своїх емоцій та реакцій, завдяки чому особистість починає діяти, спираючись на реалістичний баланс між задоволенням і незадоволенням, які приносить кожна дія. К. Роджерс наполягає на тому, що стосунки із терапевтом – лише окремий приклад міжособистісних стосунків взагалі, і закономірності в усіх таких стосунках є однаковими.

Підхід В. Сатір наголошує на прийнятті унікальності та помилок як досвіду. Її «Декларація самоцінності» допомагає клієнтам усвідомити власну цінність через щоденне читання чи медитацію. Практики, як-от «Скриня самоцінності» (збір особистих ресурсів) чи «Контакт із внутрішнім Я» (рефлексія над запитанням «Що хоче сказати моє Я?»), сприяють самопізнанню (Satir et al., 1991).

Крім цього В. Сатір пропонує й інші практики, зокрема медитативні, під час яких клієнт зосереджується на своїх позитивних якостях і внутрішній цінності, наприклад, уявляє себе як унікальну та цінну істоту, повторюючи фрази на кшталт: «Я є я, і цього достатньо». Такі практики використовується В. Сатір в індивідуальній або груповій терапії, часто як доповнення до «Декларації самоцінності». Вправа «Скриня самоцінності» має на меті створення уявної або й фізичної скрині – набору особистих ресурсів (думок, спогадів, якостей), які нагадують про клієнтові про його цінність, щоб мати можливість звертатися до них у складні моменти (Satir, 1991, с. 87). Вправа «Контакт із внутрішнім Я» передбачає зосередження клієнта на собі із запитанням: «Що твоє Я хоче сказати тобі зараз?». Метафоричні історії чи образи, наприклад уявлення себе як «унікального діаманту» або розповідь клієнтом історії, що підкреслює цінність кожної людини, мають на меті створення клієнтами власних метафор для опису своєї самоцінності та її переосмислення.

Н. Бранден описує своє бачення розвитку почуття власної цінності в Моделі «шести стовпів самооцінки», якими виступають свідоме життя, самоприйняття, самовідповідальність, самоутвердження, цілеспрямованість і особиста цілісність (Branden, 1994). Цей підхід інтегрується в гуманістичну та когнітивно-поведінкову терапію через вправи на рефлексію, асертивність і постановку цілей. Розглянемо ці практичні механізми розвитку самоцінності. Практика свідомого життя означає усвідомлення власних думок, почуттів і дій, яке допомагає індивіду сформувати реалістичний образ себе, зрозуміти свою унікальність: «Жити свідомо означає бути присутнім у моменті та бачити себе таким, яким ти є» (Branden, 1994, с. 67). Практика самоприйняття є ключовою для розвитку самоцінності. Це визнання себе з усіма сильними та слабкими сторонами. Прийняття відповідальності за власне життя – є, за Н. Бранденом, джерелом особистої сили та почуття власної цінності. Усвідомлення, що людина сама відповідає за свої дії та щастя, зміцнює почуття автономії та цінності, оскільки людина визнає свою здатність впливати на власне життя. Практика самовираження передбачає чесне вираження своїх потреб, почуттів і цінностей підкріплює віру в те, що ці потреби гідні уваги, що безпосередньо зміцнює самоцінність. За словами автора, «Самовираження — це спосіб сказати: “Я маю право бути собою”» (Branden, 1994, с. 134). Самовираження сприяє розвитку впевненості в міжособистісних стосунках і соціальної компетентності. Практика цілеспрямованості обґрунтовується тим, що наявність чітких цілей допомагає індивіду відчувати, що його діяльність має значення. І, нарешті, особиста цілісність як практика розвитку самооцінки означає дотримання власних принципів і цінностей, відповідність дій своїй внутрішній сутності.

Н. Бранден пропонує низку практичних вправ для розвитку шести стовпів самооцінки, призначених для використання в психотерапії, самодопомозі чи груповій роботі. Серед них найуживанішою технікою є завершення речень, яке Т. Бранден використовує для виявлення підсвідомих переконань і стимулювання рефлексії. Наприклад, для розвитку самоусвідомлення пропонується щодня завершувати речення «Якби я був на 5% більш свідомим сьогодні, я б...» або «Свідоме життя для мене означає...» (Branden, 1994, с. 68–70); для розвитку самоприйняття – «Якби я прийняв себе таким, яким я є, я б...» (Branden, 1994, с. 112–115); для розвитку відповідальності – «Якби я взяв відповідальність за своє щастя, я б...» (Branden, 1994, с. 145–147). Вправи можуть виконуватися письмово, усно, індивідуально чи в групах. Іншими видами вправ є рефлексія у формі відповідей на запитання (наприклад, «Що я можу зробити, щоб взяти відповідальність за це?» або «Як я можу діяти більш цілісно?»), запис

цілей з розбивкою на кроки і рольові ігри. Рольові ігри допомагають клієнтам практикувати асертивну поведінку в безпечному середовищі. Вони спрямовані на подолання страху висловлення себе, сорому чи невпевненості, що часто перешкоджають автентичному самовираженню. Рольові ігри моделюють реальні ситуації, де потрібно відстоювати власну позицію, встановлювати межі або висловлювати потреби. Н. Бранден наголошує, що для тривалого зміцнення самооцінки необхідна регулярна практика (щоденно чи щотижнево).

Практики та вправи «Шести стовпів» Н. Брандена стосуються розвитку самооцінки, яка включає як самоцінність, так і самоефективність, але вони мають прямий вплив на самоцінність, особливо через самоприйняття, відповідальність за себе, самовираження та цілісність. Водночас даний комплекс вправ ширше впливає на загальний особистісний розвиток, сприяючи свідомості, автономії, соціальній компетентності, мотивації та етичній зрілості; їхня дія виходить за межі самоцінності, охоплюючи розвиток особистості в цілому.

Екзистенціальний аналіз А. Ленгле розглядає самоцінність як переживання цінності Person. Визнання цінності людини ґрунтується не на тому, що людина має або робить, а на її глибинній сутності, на справжньому та аутентичному в ній. Її буття-самою-собою і є цінністю. А. Ленгле описує умови розвитку самоцінності або «структурні елементи формування Я та обґрунтування самоцінності суб'єкта»: увага (включаючи повагу до кордонів особистості), справедливість та визнання цінності іншими (Längle, 2002, с. 19).

Екзистенційний аналіз як метод психотерапії використовує рефлексію – допомогу клієнту в усвідомленні думок, почуттів, дії та їх мотивації, роботу із визначенням цінностей та рішень, що відповідають цим цінностям, усвідомленням відповідальності за своє життя. Погляди А. Ленгле на шляхи розвитку самоцінності є значною мірою теоретичними, але передбачають і практичні методи, наприклад, рефлексію (зокрема над запитаннями: «Що найважливіше для мене? Що я справді хочу? Що має значення і допоможе мені також завтра?») (Längle, 2013). Особистісний екзистенційний аналіз А. Ленгле включає три практичні кроки: опис клієнтом ситуації, рефлексію над враженнями та емоціями, і знаходження автентичного вираження та дії (Längle, 1993, Längle, 2003). Ці кроки допомагають клієнтам розвивати самопізнання, автентичність і відповідальність, що є ключовими для формування самоцінності в екзистенціальній психотерапії А. Ленгле.

В. Оклендер пропонує застосування драматургічної творчості (рольових ігор, пантоміми) для вираження справжнього «Я» і, таким чином, формування впевненості та самоцінності. Рольові ігри чи імпровізації допомагають клієнтам подолати психологічні захисти, сприяючи кращому контакту із собою та самоприйняттю (Oaklander, 1988). Психотерапія самоставлення за В. Оклендер ґрунтується на прийнятті та визнанні негативних почуттів, що можливе через їх відкрите вираження і подальше дослідження, результатом стає здатність спиратися на власні оцінки, а не на оцінки інших.

Концепція Л. Бурбо описує «травму відкинутого» як ушкодження самоцінності через неприйняття. Клієнти ідентифікують травму через моніторинг емоцій і практикують «прийняття Еґо» через діалоги із собою та вправи на саморефлексію (Бурбо, 2023).

К. Нефф, відома своєю концепцією самоспівчуття (self-compassion), майже не використовує поняття «самоцінність» у своїх працях, однак її концепція самоспівчуття тісно пов'язана з ідеєю самоцінності, оскільки самоспівчуття є емоційно позитивним безоціночним ставленням до себе, що опосередковано передбачає визнання гідності такого ставлення. Говорячи про безумовне позитивне ставлення в своїй ранній статті (Neff, 2003), авторка посилається на ідею безумовного позитивного ставлення К. Роджерса. К. Нефф стверджує, що самоспівчуття допомагає людині розвивати стабільне відчуття власної цінності, незалежне від зовнішніх досягнень чи порівнянь.

В концепції самоспівчуття акцент робиться на самоприйнятті та відмові від самокритики: «Самоспівчуття означає, що ми можемо приймати себе такими, якими ми є, з усіма недоліками» (Neff, 2011, с. 141). Самоспівчуття – це ставлення до себе самого з добротою, як до друга, визнання особистістю, що вона гідна піклування та розуміння. На думку дослідниці, коли індивід критикує себе, він підсилює почуття власної неадекватності та провини, натомість самоспівчуття допомагає йому відчувати себе гідним, навіть коли він робить помилки. Самоспівчуття описується авторкою як альтернатива самооцінці, що

залежить від зовнішніх факторів, таких як порівняння з іншими чи досягнення, тоді як самоспівчуття базується на внутрішньому прийнятті себе без необхідності порівнянь: «Самоспівчуття, однак, передбачає відчуття власної цінності, яке не вимагає вважати себе кращим за інших» (Neff, 2003, с. 87)

Самоспівчуття за К. Нефф складається з трьох ключових компонентів: самодружелюбності (self-kindness), спільної людяності (common humanity) та уважності (mindfulness). Самодружелюбність передбачає ставлення до себе з теплом і розумінням, замість самокритики, навіть у моменти невдач та страждання. Спільна людяність наголошує на усвідомленні, що страждання та недоліки є частиною загального людського досвіду, що зменшує відчуття ізоляції. Уважність означає збалансоване сприйняття своїх емоцій без надмірного ототожнення чи придушення.

Внутрішня цінність, за К. Нефф, виникає як наслідок практики самоспівчуття. Авторка підкреслює, що самоспівчуття — це навичка, яку можна розвивати через регулярну практику, і пропонує низку практик для розвитку самоспівчуття, які спрямовані на формування самодружелюбності, усвідомлення спільної людяності та уважності. Ці методи розроблені для інтеграції в повсякденне життя та підкріплені емпіричними даними, що демонструють їхню ефективність у зменшенні самокритики та підвищенні психологічного благополуччя (Neff, 2011). Ключовою з цих практик є «Самоспівчутливий перерив» — коротка вправа, призначена для використання в моменти стресу чи емоційного дискомфорту. Вона складається з трьох етапів: по-перше, визнання власного страждання (наприклад, промовляння: «Це болить»); по-друге, нагадування собі про спільну людяність («Інші люди також це відчувають»); по-третє, висловлення доброзичливості до себе (наприклад, «Хай я буду добрим до себе» або «Хай я прийму себе таким, яким є»). Вправа «Як ви б поводитися з другом?» заохочує індивіда перенести доброзичливе ставлення, яке зазвичай спрямоване на інших, на себе за допомогою запитань на кшталт: «Як би ви підтримали друга в складній ситуації?»; «Чому ваше ставлення до себе відрізняється?»; «Як би змінилося ваше самопочуття, якби ви ставилися до себе так само, як до друга?». Рефлексивні практики «Щоденник самоспівчуття» та «Зміна критичного внутрішнього голосу» допомагають трансформувати критичні внутрішні монологи в доброзичливі, сприяючи усвідомленню власних емоцій і їхньому прийняттю. Щоденник передбачає опис подій, що викликають дискомфорт, почуття провини чи сорому з наступною відповіддю собі з позиції самоспівчуття, наприклад: «Я зробив помилку, але це нормально, я вчуся». Практика «Зміна критичного внутрішнього голосу» побудована на ідентифікації та переформулюванні негативних думок, заміні їх на самоспівчутливі. Практика «Визначення реальних бажань» передбачає рефлексію над глибокими бажаннями та потребами за допомогою запитань «Чого я дійсно хочу?» і «Як я можу підтримати себе в цьому?». Ця вправа сприяє розумінню власних мотивів і заохочує дії, узгоджені з особистими цінностями. Практика «Підтримуючий дотик» базується на фізичному контакті у моменти емоційної напруги, що забезпечує негайне відчуття безпеки та комфорту: покладання руки на серце, обіймання себе чи доторк до щок. К. Нефф також рекомендує медитації, такі як «Любляче дихання» (зосередження на подиху та почутті тепла та доброзичливості до себе) та «Зустріч із внутрішнім добрим другом» (візуалізація доброзичливої особи, яка підтримує індивіда в складні моменти).

Для систематичного навчання самоспівчуттю К. Нефф та К. Гермером розроблено восьмижильову програму «Уважне самоспівчуття» («Mindful Self-Compassion», MSC), яка поєднує групові заняття, медитації та домашні завдання, спрямовані на розвиток усіх трьох компонентів самоспівчуття. Ефективність MSC у підвищенні самоспівчуття та зниженні тривоги, депресії та стресу підтверджена емпірично (Neff, & Germer, 2013). К. Нефф зазначає, що на початку розвитку самоспівчуття нормально відчувати дискомфорт, особливо якщо звичка до самокритики є сильною, і що практика самоспівчуття може викликати на початку зворотний ефект, коли початковий дискомфорт посилюється, але в процесі розвитку самоспівчуття зникає.

Отже, концепція самоспівчуття К. Нефф пропонує ефективні інструменти прийняття себе та розвитку самоцінності. Її практики є цінними завдяки емпіричній обґрунтованості та практичній доступності

Модель К. Гібберт, авторки «Піраміди самоцінності», має практичну спрямованість і пропонує структурований шлях до відновлення та розвитку самоцінності, особливо в контексті особистих криз, таких як розрив стосунків. У своїх роботах та статтях блогу К. Гібберт аналізує процес формування самоцінності через особистий досвід утрати, материнства та сімейних змін та пропонує модель «Піраміди самоцінності» як практичний інструмент для розвитку почуття власної цінності. Ця модель включає 3 компоненти або етапи, які допомагають людині перейти від зовнішньої орієнтації (самооцінки) до внутрішньої (самоцінності). Ці етапи є ієрархічними, де кожен наступний рівень спирається на попередній, формуючи цілісне відчуття власної цінності.

Перший етап — самоусвідомлення (self-awareness), яке передбачає розуміння власних думок, емоцій, цінностей, своїх сильних і слабких сторін через рефлексію, чесне самоспостереження та аналіз власного досвіду. К. Гібберт наголошує, що без чіткого усвідомлення себе неможливо рухатися до прийняття чи любові до себе. Другим етапом є самоприйняття (self-acceptance) – визнання себе таким, яким індивід є, без спроб відповідати зовнішнім очікуванням, з визнанням недоліків як частини власної унікальності. Наголошується важливість відмови від самокритики. Третій етап – самолюбов (self-love): формування позитивного емоційного ставлення до себе, що включає турботу про власні потреби, встановлення здорових кордонів та доброзичливе ставлення до себе, а також взаємодію з іншими, які підсилюють почуття власної гідності.

Етапи формування самоцінності цієї авторки також помітно перегукуються з етапами формування Я за А. Ленгле: «самоусвідомлення» К. Гібберт та «увага з повагою» А. Ленгле передбачають глибоке розуміння себе; «самоприйняття» К. Гібберт та «справедливе ставлення» А. Ленгле спрямовані на прийняття себе і своєї унікальності через рефлексію і підкреслюють необхідність відмови від зовнішнього тиску. «Самолюбов» К. Гібберт та «визнання цінності» А. Ленгле частково перетинаються в фокус на позитивному самоставленні. При цьому А. Ленгле акцентує автентичність, моральну узгодженість та глибину буття, тоді як К. Гібберт пропонує практичний, менш філософський підхід, орієнтований на самодопомогу. Є паралелі між підходами К. Гібберт та К. Нефф (прийняття себе попри невдачі та недоліки, необхідність відмови від самокритики, універсальність труднощів тощо). Перші два етапи моделі К. Гібберт за змістом співпадають з першими двома практиками «Шести стовпів» Н. Брандена. Проте модель «Піраміди самоцінності» не містить посилань або прямих запозичень ані з концепцій Н. Брандена чи А. Ленгле, ані з підходу К. Нефф. Модель К. Гібберт більше орієнтована на практичну самодопомогу в складних життєвих ситуаціях, таких як втрата стосунків, травми чи особисті кризи, тоді як Н. Бранден та К. Нефф пропонують універсальні підходи до саморозвитку.

К. Гібберт наголошує, що самоцінність формується через активне подолання труднощів, викликів, адаптацію до змін і свідоме прагнення до особистісного зростання: «Самоцінність формується через сміливе протистояння викликам, навчання на них і свідомий вибір зростати» (Hibbert, 2015, с. 15). Це відображає її концепцію «choose to grow» («обирати зростання»), яка постулює свідомий вибір людини використовувати життєві виклики для розвитку самоусвідомлення, самоприйняття та самолюбів. Зокрема, розрив стосунків, за К. Гібберт, може стати каталізатором для переосмислення себе, відкриття нових аспектів своєї ідентичності, якщо людина цілеспрямовано вдається до рефлексії та прийняття змін. Авторка підкреслює, що труднощі (втрати, невдачі, емоційні кризи) є невід'ємною частиною людського досвіду і є можливістю для навчання. Іншою необхідною умовою розвитку самоцінності є гнучкість та відкритість до змін: «Приймати зміни — означає приймати себе як незавершену роботу» (Hibbert, 2015, с. 78). Це включає готовність адаптуватися до нових обставин, таких як зміна ролей чи життєвих пріоритетів.

Гібберт пропонує низку практичних вправ, які допомагають розвивати самоусвідомлення та самоприйняття, що є основою для формування самоцінності. Вправи мають практичний характер і спрямовані на інтеграцію в повсякденне життя. Основними з них є рефлексія у вигляді питань до себе (наприклад, «Які мої цінності?», «Чому я можу навчитися з цього досвіду?» або «Що робить мене унікальним?» та складання списків (зокрема, списків особистих якостей чи досягнень); аналіз емоційних реакцій та поведінкових патернів – також

у вигляді запитань (типу «Чому я реаую так на критику?» або «Як моя поведінка відображає мої переконання про себе?» та складання списків (наприклад, списку тригерів негативних емоцій з наступним аналізом, як можна реагувати на них із самоприйняттям, а не самозвинуваченням); ведення щоденника (запис думок, емоцій та досвіду для аналізу і кращого розуміння себе та своїх реакцій); практики самоприйняття (зокрема, реінтерпретація негативних рис) та практики самолюбіві (акти турботи про себе або встановлення кордонів, щоденник вдячності собі). Конкретна вправа К. Гібберт «Напишіть про момент, коли ви відчували себе негідними, і подумайте, що б ви сказали другу в такій ситуації» (Hibbert, 2015, с. 92) схожа на вправу Нефф «Як би ви поводитися з другом?»

Як і підхід К. Нефф, підхід К. Гібберт має практичну спрямованість і орієнтований на широку аудиторію. Його особливістю є акцент на подоланні труднощів, прийнятті змін і особистісному зростанні. Вправи, спрямовані на розвиток самоусвідомлення та самоприйняття, такі як ведення щоденника та аналіз емоцій, схожі в обох підходах та перегукуються з техніками когнітивно-поведінкової терапії, що передбачають зміну дисфункціональних когнітивних патернів (Beck, 1976), але сформульовані в іншій структурі та без явного запозичення.

Дослідивши погляди та концепції розвитку самоцінності А. Адлера, М. Гулдінг та Р. Гулдінга, К. Роджерса, В. Сатір, Н. Брандена, А. Ленгле, В. Оклендер, Л. Бурбо, К. Нефф, К. Гібберт, ми можемо виявити повторювані ідеї щодо шляхів та етапів розвитку самоцінності в процесі психологічної допомоги (Табл. 1)

Таблиця 1.

Схожі ідеї дослідників розвитку самоцінності щодо шляхів та етапів розвитку самоцінності в процесі психологічної допомоги.

Спільні ідеї	Автори та короткий виклад думки
Самопізнання є необхідною умовою формування самоцінності	рекомендація дізнатися про себе якомога більше для розуміння себе (В. Сатір), «свідоме життя» (перший компонент «Шести стовпів») – усвідомлення власних думок, почуттів і дій, що допомагає сформуванню реалістичний образ себе (Н. Бранден), «увага з повагою» робить можливим реалістичний образ себе (А. Ленгле), «уважність» (третій компонент моделі самоспівчуття) означає збалансоване сприйняття своїх емоцій (К. Нефф), «самоусвідомлення» (перший етап «Піраміди...») передбачає розуміння власних думок, емоцій, цінностей, своїх сильних і слабких сторін (К. Гібберт)
Самоприйняття є ключовим моментом розвитку самоцінності	прийняття клієнта терапевтом (К. Роджерс), прийняття індивідуальних відмінностей та помилок як умова самоцінності (В. Сатір), другий компонент «Шести стовпів» (Н. Бранден), другий компонент моделі «самодружелюбність» – прийняття себе з недоліками (К. Нефф), другий етап розвитку в «Піраміді...» К. Гібберт, важливість прийняття негативних почуттів (В. Оклендер), «прийняття Его» (Л. Бурбо)
Рефлексія сприяє формуванню самоцінності	рефлексія над емоціями та мотивами для усвідомлення себе (А. Ленгле), рефлексія для виявлення підсвідомих переконань (Н. Бранден), практики для рефлексії над емоціями для прийняття себе (К. Нефф), самоусвідомлення через рефлексію над цінностями та емоціями (К. Гібберт), моніторинг емоцій та аналіз реакцій для ідентифікації травми (Л. Бурбо)
Подолання обмежувальних переконань,	хибні уявлення з дитинства підживлюють почуття неповноцінності, яке можна подолати через метод заохочення (А. Адлер), перегляд дитячих рішень через уявні сцени для прийняття нових, позитивних рішень (М. Гулдінг, Р. Гулдінг), нав'язані ціннісні системи порушують, а

сформованих у дитинстві	терапія відновлює автентичний ціннісний процес (К. Роджерс), ідентифікація «травми відкинутого» для зцілення (Л. Бурбо)
Автентичність і узгодженість із власним «Я» є основою самоцінності	свобода бути собою через ціннісний процес (К. Роджерс), самоцінність на основі узгодженості з власною природою (А. Ленгле), «особистісна цілісність» (шостий компонент «Шести стовпів») – відповідність дій власним принципам (Н. Бранден), «самолюбов» (третій етап розвитку в «Піраміді...») – турбота про себе відповідно до власних потреб (К. Гібберт), драматургія як практика вираження справжнього «Я» для розвитку самоцінності (В. Оклендер)
Визнання цінності іншими (терапевтом, оточенням)	визнання цінності іншими допомагає визнавати власну цінність (А. Ленгле), прийняття терапевтом як основа для самоприйняття клієнта (К. Роджерс), прийняття індивідуальних відмінностей оточенням як умова розвитку самоцінності (В. Сатір), «спільна людяність» означає відчуття приналежності до людства (К. Нефф)
Відмова від самокритики	заклик зосередитися на унікальності замість самокритики (В. Сатір), заміна самокритики доброзичливим ставленням до себе (К. Нефф), відмова від самокритики на етапі самоприйняття (К. Гібберт)
Самоцінність формується через подолання труднощів і криз	подолання почуття неповноцінності, сформованого труднощами (А. Адлер), концепція «обирати зростання»: труднощі (втрати, кризи) як можливість для розвитку самоцінності (К. Гібберт), подолання негативного досвіду для відновлення цінності (Л. Бурбо)
Самоцінність пов'язана з відповідальністю за власне життя	відповідальність за власне життя – третій елемент «Шести стовпів» є джерелом особистої сили та цінності (Н. Бранден), відповідальність за автентичні рішення (А. Ленгле), компонент «уважність» передбачає відповідальне ставлення до своїх емоцій (К. Нефф)

Крім того, більшість з оглянутих авторів – М. Гулдінг та Р. Гулдінг, В. Сатір, Н. Бранден, В. Оклендер, Л. Бурбо, К. Нефф, К. Гібберт пропонують конкретні методи, вправи та практики, або й цілі комплекси практик для індивідуальної та групової психологічної роботи з розвитку самоцінності.

Проаналізувавши напрямки роботи з розвитку самоцінності, ми змогли впорядкувати їх у вигляді авторської «Інтегрованої моделі розвитку самоцінності особистості» (рис. 1). Модель охоплює: онтогенетичні умови формування низької самоцінності (умовне прийняття близьким середовищем, відкидання, втрата та насильство); життєві прояви низької самоцінності, поділені на 3 групи: когнітивні, емоційні та поведінкові; етапи розвитку самоцінності в процесі психологічної допомоги; напрямки роботи на етапі допомоги клієнту в розвитку самоцінності та психологічні вправи і практики, які можуть бути застосовані для розвитку самоцінності.

Спираючись на ідеї А. Адлера, нами визначено три етапи розвитку самоцінності: аналіз ситуації клієнта, розкриття клієнтові зв'язку його запиту з самоцінністю та допомога клієнту в розвитку самоцінності. Останній етап включає вісім основних напрямків роботи, виділених нами на основі проаналізованих концепцій та моделей розвитку самоцінності Н. Брандена, В. Сатір, А. Ленгле, К. Нефф та К. Гібберт. Такими напрямками є: усвідомлення емоцій, заміна помилкових переконань, формування реалістичного образу себе, самоприйняття та відмова від самокритики, зміна рішення про власну цінність, автентичне самовираження та відповідальність за своє життя, визнання цінності іншими та формування нових навичок. Напрямки роботи є взаємопов'язаними, але не обов'язково послідовними, оскільки, на нашу думку, хоча робота в одних напрямках і спирається на здобутки в інших, немає чіткої послідовності переходу від одних складових до інших, робота може відбуватися паралельно.

Частина ефективних для розвитку самоцінності практик належать одночасно до трьох-чотирьох напрямків. Наприклад, така складова, як визнання цінності іншими виступає водночас тлом і умовою, за якої відбувається психологічна допомога загалом, і також може бути втілена у низці конкретних вправ при роботі із самоцінністю клієнта. Тим не менше, ми намагались розмістити їх умовною послідовністю, яка відображає порядок, за якого попередні складові створюють базис для наступних.

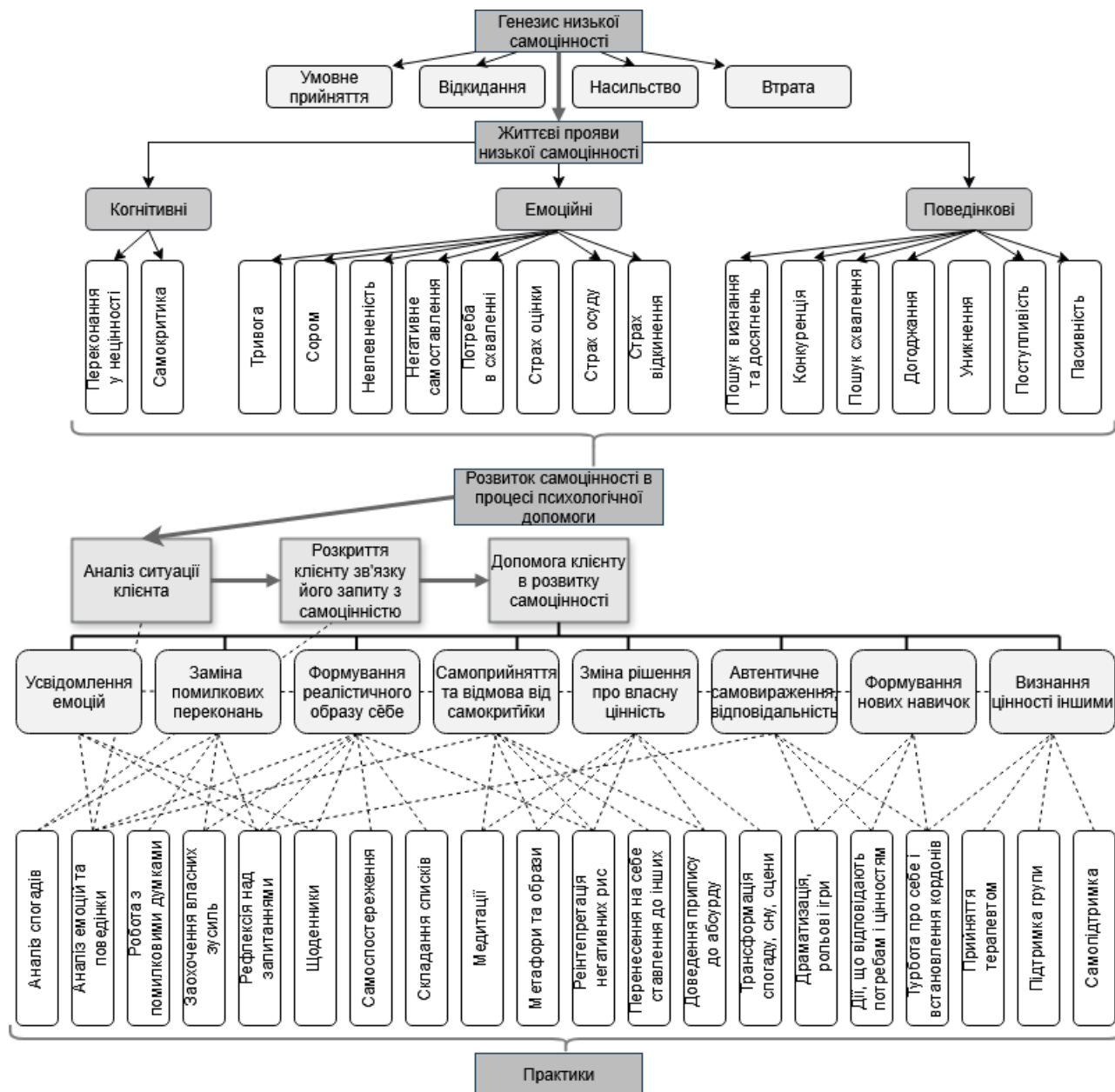


Рис. 1. Інтегрована модель розвитку самоцінності особистості в процесі отримання психологічної допомоги.

Перша складова, «усвідомлення емоцій», передбачає підтримку вміння клієнта розпізнавати, називати та розуміти свої почуття, що відкриває шлях до їхнього переосмислення, до відновлення цілісності «Я» (К. Роджерс) і є важливою передумовою для створення реалістичного образу себе та самоприйняття. Успіх тут залежить від створення безпечного простору та можливості досліджувати емоції без осуду, з дотриманням правила поступовості формування цих навичок.

Заміна помилкових переконань є напрямком роботи, який зосереджений на ідентифікації та трансформації обмежувальних переконань, сформованих у дитинстві, таких як «Я не гідний

любові» (А. Адлер, М. та Р. Гулдінг). Рефлексія над запитаннями дозволяє ідентифікувати та проаналізувати такі переконання, а також сформулювати альтернативні переконання, що підтримують самоцінність; аналіз ранніх спогадів допомагає виявити джерела хибних переконань і сформувати критичність до них. Метод заохочення фокусує клієнта на його сильних сторонах і також допомагає критично оцінити його хибні переконання про себе й усвідомлено сформувати більш продуктивні переконання.

Третій напрямок, формування реалістичного образу «Я», є очікуваним результатом процесів самопізнання та самоусвідомлення, усвідомлення думок, емоцій, мотивів поведінки, цінностей, а також рис особистості, що досягаються, на думку дослідників, за допомогою рефлексії та самоспостереження.

Наступну складову роботи з розвитку самоцінності ми позначили як «самоприйняття та відмова від самокритики», що досягається усвідомленням мотивів своєї поведінки та факторів, які сформували ті чи інші особливості особистості, прийняттям негативних почуттів, заміною негативних думок на самоспівчутливі, реінтерпретацією рис особистості, що оцінюються клієнтом негативно, переносом ставлення до інших (наприклад, до друга) на себе, тощо.

Складова «зміна рішень про власну цінність» передбачає такі конкретні шляхи роботи, як усвідомлення нав'язаних ціннісних систем, робота зі сценами минулого (а також снами та уявними сценами) з уявним програванням прийняття нового рішення, ідентифікація патернів поведінки, зумовлених низькою самоцінністю та способами її компенсації, усвідомлення неефективності звичних способів компенсації низької самоцінності.

Шоста складова інтегрованої моделі «автентичне самовираження та відповідальність» переводить внутрішні зміни в зовнішні дії, що відповідають і означає розвиток здатності клієнта виражати себе автентично, керуючись тим, наскільки ті чи інші дії та рішення подобаються або не подобаються йому самому, а не іншим, проявляють його здатність «бути самим собою». Оскільки навчання таким діям в процесі психологічної допомоги є усвідомленим і цілеспрямованим, вони передбачають почуття відповідальності клієнта за своє життя та діяльність. Формування нових навичок реалізується через дії, що відповідають потребам, цінностям і новим рішенням, – такі, як самотурбота, встановлення меж і реалізація цінностей. Інструментами реалізації цих двох напрямків є рольові ігри, імпровізації та медитації, акти самотурботи, практики асертивності тощо. Восьма складова, «визнання цінності іншими», охоплює терапевтичне прийняття клієнта як цінної особи, створення середовища підтримки, де визнають унікальність клієнта, створення ситуацій підтвердження цінності іншими та перехід узагальненого ставлення інших, що підтримує самоцінність, в самопідтримку.

Представлена модель розвитку самоцінності пропонує цілісний підхід до розвитку самоцінності, створений на основі попереднього аналізу, інтегруючи теоретичні основи з практичними методами. Вона узагальнює внески А. Адлера, М. Гулдінга та Р. Гулдінга, К. Роджерса, В. Сатіра, Н. Брандена, А. Ленгле, В. Оклендера, Л. Бурбо, К. Неффа, К. Гібберта, забезпечуючи гнучкість і ефективність у практиці психологічної допомоги як в індивідуальному, так і в груповому форматах.

Ця модель має такі переваги: інтегративність, оскільки синтезує наявні психологічні теорії розвитку самоцінності; комплексність, оскільки охоплює як внутрішні психологічні процеси, так і зовнішні соціальні взаємодії; гнучкість як можливість адаптувати під потреби конкретного клієнта або групи; практичність, оскільки описує як загальні напрямки так і конкретні практики в кожній зі своїх складових; універсальність – придатність для роботи з різними категоріями клієнтів.

Висновки. Проведене теоретичне дослідження дозволило систематизувати ключові підходи до розвитку самоцінності особистості в процесі психологічної допомоги та запропонувати авторську інтегровану модель, яка синтезує ідеї А. Адлера, Е. Берна, К. Роджерса, В. Сатіра, Н. Брандена, А. Ленгле, В. Оклендера, Л. Бурбо, К. Неффа та К. Гібберта. Виявлено спільні механізми формування самоцінності: самопізнання, самоприйняття, рефлексія, подолання обмежувальних переконань дитинства, автентичність, відповідальність за життя та визнання цінності іншими. Запропонована модель включає онтогенетичні умови низької самоцінності, її когнітивні, емоційні та поведінкові прояви, три етапи допомоги

клієнту та вісім взаємопов'язаних напрямків роботи з конкретними практиками. Модель має наукову новизну завдяки інтегративності, комплексності, гнучкості та практичній орієнтації, що дозволяє створювати адаптовані програми для індивідуальної та групової терапії, сприяючи підвищенню психологічної стійкості клієнтів. **Подальші дослідження** доцільно спрямувати на емпіричну апробацію інтегрованої моделі: проведення тестування на вибірках клієнтів з низькою самооцінністю з використанням стандартизованих шкал для оцінки ефективності напрямків роботи; розробку та валідацію групової програми на основі моделі, вивчення диференційованого впливу окремих практик залежно від віку, гендеру, типу запиту.

References

1. Adler, A. (2013). A case from child guidance. In A. Adler et al. (Eds.), *Guiding the child (psychology revivals): On the principles of individual psychology (1st ed., pp. 127–147)*. Routledge. (Original work published in 1930) [in English].
2. Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York: International Universities Press.
3. Branden, N. (1994). *The six pillars of self-esteem*. New York: Bantam Books [in English].
4. Hibbert, C. (2015). *Who am I without you? 52 ways to rebuild self-esteem after a breakup*. Oakland, CA: New Harbinger Publications [in English].
5. James, M., & Jongeward, D. (1978). *Born to win: Transactional analysis with gestalt experiments*. Signet [in English].
6. Längle, A. (1993). A practical application of personal existential analysis (PEA) – a therapeutic conversation for finding oneself. *Bulletin der GLE*, 10(2), 3–11 [in English].
7. Längle, A. (2002). Die grandiose Einsamkeit Narzißmus als anthropologisch-existentialles Phänomen [The grandiose loneliness: Narcissism as an anthropological-existential phenomenon] *EXISTENZANALYSE*, 19(2+3) [in German].
8. Längle, A. (2003). *The method of personal existential analysis*. Retrieved from <http://www.existenzanalyse.org> [in English].
9. Längle, A. (2013). *Public lecture at St. Paul's Hospital, Vancouver, B.C., Canada, on February 13, 2013* [in English].
10. Mykolenko, N. V. (2024). Shliakhy rozvytku samotsinnosti osobystosti v protsesi otrymannia 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].
11. Mykolenko, N. V., & Pleskach, B. V. (2024). Rozrobka metodyky diahnozyky samotsinnosti: nadiinist ta validnist [Development of a self-worth diagnostic technique: Reliability and validity]. *Molodyi vchenyi*, (5)129, 63. <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2024-5-129-6> [in Ukrainian].
12. 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].
13. Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the Mindful Self-Compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28–44 <https://doi.org/10.1002/jclp.21923> [in English].
14. Neff, K. (2011). *Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself*. New York: William Morrow [in English].
15. Rogers, C. (1961). *On Becoming a Person: A Therapists View of Psychotherapy*. Boston.
16. Satir, V. S. (1972). *Peoplemaking*. Robert S. Spitzer [in English].
17. Satir, V. (1975). *Self esteem*. Berkeley, CA: Celestial Arts [in English].
18. Satir, V., Banmen, J., Gerber, J., & Gomori, M. (1991). *The Satir model: Family therapy and beyond*. Palo Alto, CA: Science and Behavior Books [in English].
19. Stewart, I., & Joines, V. (1987). *TA Today (Part IV)*. Lifespace Publishing. Nottingham and Chappel Hill [in English].
20. Watts, R. E., & Pietrzak, D. (2000). Adlerian “encouragement” and the therapeutic process of solution-focused brief therapy. *Journal of Counseling & Development*, 78(4), 442–447 <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.2000.tb01927.x> [in English].

Анотація

Лозова Ольга Миколаївна, Миколенко Наталія Валеріївна

доктор психологічних наук, професор кафедри практичної психології, академік Національної академії наук вищої освіти України, Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, Київ (Україна)

старший викладач кафедри практичної психології, Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, Київ (Україна)

ІНТЕГРОВАНА МОДЕЛЬ РОЗВИТКУ САМОЦІННОСТІ ОСОБИСТОСТІ В ПРОЦЕСІ ОТРИМАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ

У статті представлено результати теоретичного дослідження, спрямованого на систематизацію та інтеграцію психотерапевтичних підходів до розвитку самоцінності особистості. Самоцінність розглядається як фундаментальний компонент психічного здоров'я, що визначає стійкість до стресу, якість міжособистісних стосунків та здатність до самореалізації. У сучасних умовах, зокрема в контексті війни в Україні, запит на ефективні інструменти зміцнення самоцінності як складової психологічної резилієнтності значно зріс. У попередній публікації авторів (Миколенко, 2024) вже здійснено детальний аналіз окремих концепцій розвитку самоцінності (А. Адлера, Е. Берна, К. Роджерса, В. Сатір, А. Ленгле, В. Оклендер, Л. Бурбо), з акцентом на їхні теоретичні основи та практичні інструменти. У цій статті ці підходи доповнено аналізом концепцій Н. Брандена, К. Нефф та К. Гібберт і синтезовано в єдину інтегровану модель для забезпечення повного системного застосування в психологічній допомозі.

Проаналізовано одинадцять ключових психотерапевтичних підходів: індивідуальну психологію А. Адлера (подолання почуття неповноцінності через заохочення та переосмислення життєвого плану); транзактний аналіз Е. Берна та М./Р. Гулдінгів («Окейність», перегляд дитячих рішень); клієнтоцентровану терапію К. Роджерса (безумовне позитивне ставлення, самоприйняття); сімейну терапію В. Сатір («Декларація самоцінності», практики «Скрина самоцінності» та інші); модель «Шести стовпів самооцінки» Н. Брандена (свідоме життя, самоприйняття, відповідальність, самовираження, цілеспрямованість, цілісність); екзистенціальний аналіз А. Ленгле (переживання цінності Person через увагу, справедливість, визнання цінності); гештальт-підхід у дитячій терапії В. Оклендер (драматургічна творчість для вираження справжнього «Я»); травмоорієнтовану терапію Л. Бурбо (зцілення «травми відкинутого»); концепцію самоспівчуття К. Нефф (самодружелюбність, спільна людяність, уважність, програма MSC); піраміду самоцінності К. Гібберт (самоусвідомлення, самоприйняття, самолюбів). Виявлено повторювані ідеї: самопізнання як базис (рефлексія, свідоме життя, уважність); самоприйняття та відмова від самокритики; подолання обмежувальних переконань дитинства; автентичність і відповідальність; визнання цінності іншими; подолання криз як можливості зростання. Ці ідеї узагальнено в таблиці порівняльного аналізу.

На основі синтезу запропоновано авторську інтегровану модель розвитку самоцінності, яка включає: онтогенетичні умови формування низької самоцінності (умовне прийняття, відкидання, втрати); когнітивні, емоційні та поведінкові прояви; три етапи психологічної допомоги (аналіз ситуації, розкриття зв'язку з самоцінністю, розвиток); вісім взаємопов'язаних напрямків роботи з клієнтом (усвідомлення емоцій, заміна помилкових переконань, формування реалістичного образу «Я», самоприйняття, зміна рішень про цінність, автентичне самовираження, відповідальність, визнання цінності іншими) з набором конкретних практик (рефлексія, рольові ігри, завершення речень, самоспівчутливий перерив, щоденник самоприйняття тощо).

Модель візуалізовано у вигляді схеми (рис. 1). Модель має наукову новизну завдяки інтегративності, комплексності, гнучкості (адаптація під індивідуальний/груповий формат),

практичності (конкретні вправи) та універсальності (різні категорії клієнтів). Вона дозволяє створювати гнучкі програми психологічної допомоги для підвищення адаптаційного потенціалу та стійкості. Висновки: модель систематизує підходи та пропонує інструментарій для практики. Перспективами подальших досліджень є тестування моделі; розробка групової програми, дослідження її ефективності; вивчення диференційованого впливу за віком, гендером, запитом.

Ключові слова: самоцінність, психологічна допомога, самоприйняття, рефлексія, самоспівчуття, самотурбота автентичність.