



УДК 159.923.2

[https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-12\(54\)-1591-1608](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-12(54)-1591-1608)

Миколенко Наталія Валеріївна старший викладач кафедри практичної психології, Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, м. Київ, тел.: (044) 295-35-40, <https://orcid.org/0000-0002-1438-6034>

ШЛЯХИ РОЗВИТКУ САМОЦІННОСТІ ОСОБИСТОСТІ В ПРОЦЕСІ ОТРИМАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ

Анотація. В статті досліджуються способи шляхи та способи розвитку самоцінності особистості, що є актуальною проблемою у зв'язку з тим, що значна кількість клієнтських запитів та чи інакше стосується несформованої або ушкодженої самоцінності. Під самоцінністю розуміється базове настановлення, що формується в ранньому дитинстві як відображене ставлення найближчих дорослих і переживається особистістю як стійке почуття того, наскільки вона у своїй унікальності є хорошою та цінною, заслуговуючою на любов, повагу та увагу оточуючих. Це базове настановлення є відносно стійким протягом життя, змінюючись під впливом дуже вагомих подій. На відміну від самооцінки, почуття самоцінності є незалежним від досягнень та здобутків індивіда., і залишається відносно сталим протягом життя або змінюється під впливом вагомих подій та психологічної роботи.

Ідеї шляхів та умов такої роботи містяться у проаналізованих нами роботах А. Адлера, М. Гулдінг та Р. Гулдінг, К. Роджерса, В. Сатір, В. Оклендер А. Ленгле, Л. Бурбо. А. Адлер вважає в цьому відношенні роботу з помилковими когнітивними припущеннями, з яких складається часто неусвідомлений життєвий план індивіда, що відбувається це в 3 етапи: спостереження за клієнтом і визначення його життєвого плану; розкриття клієнту його хибного життєвого плану; допомога Клієнту у зміні плану. Транзактний аналіз пропонує метод прийняття нового рішення для зміни настановлення самоцінності: для цього застосовують сцени з пам'яті, що відповідають хибному приписові, або уявні сцени, що метафорично відповідають припису, і сновидіння. З точки зору К. Роджерса інструментом відновлення самоцінності є самі психотерапевтичні стосунки, які транслюють безумовне прийняття в також допомогу у відновленні втраченої особистістю цілісності. За А. Ленгле є три умови розвитку самоцінності, які спочатку мають проявитися з боку інших, і тоді вже трансформуються в самоставлення: увага з повагою, справедливе ставлення та визнання цінності. В. Сатір пропонує в першу чергу більше дізнаватися про себе і дбати про себе,



розвиваючи саморозуміння і самоприйняття. В. Оклендер вбачає інструмент розвитку самоцінності в драматургії та імпровізації, щоб через спонтанність доторкнутися до власної сутності і почати краще себе розуміти та усвідомлювати. Л. Бурбо визначає декілька кроків: ідентифікація травми, певні звички і спосіб думок у стосунках із собою, гальмування потреби компенсувати низьку самоцінність, засвоєння певного способу сприймання інших і пропонує низку своєрідних практик щодо кожного цих кроків.

На основі проведеного теоретичного аналізу було створено модель напрямків роботи з розвитку самоцінності особистості в процесі отримання психологічної допомоги. Модель стала основою програми тренінгу розвитку самоцінності, ефективність якої було підтверджено в пілотному експериментальному дослідженні.

Ключові слова: самоцінність, самоприйняття, самооцінка, «Окейність», почуття неповноцінності, безумовне прийняття.

Mykolenko Natalia Valeriyivna Senior Lecturer, Department of Practical Psychology, Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University, Kyiv, tel.: (044) 295-35-40, <https://orcid.org/0000-0002-1438-6034>

WAYS OF DEVELOPING PERSONAL SELF-WORTH IN THE PROCESS OF RECEIVING PSYCHOLOGICAL HELP

Abstract. The article explores the ways and means of developing a person's self-worth, which is a pressing problem due to the fact that a significant number of client requests and otherwise concern unformed or damaged self-worth. Self-worth is understood as a basic attitude that is formed in early childhood as a reflected attitude of the closest adults and is experienced by the individual as a stable feeling of how good and valuable he is in his uniqueness, deserving of love, respect and attention from others. This basic attitude is relatively stable throughout life, changing under the influence of very significant events. Unlike self-esteem, the feeling of self-worth is independent of the achievements and gains of the individual., and remains relatively stable throughout life or changes under the influence of significant events and psychological work.

The ideas of the ways and conditions of such work are contained in the works analyzed by us by A. Adler, M. Goulding and R. Goulding, K. Rogers, V. Satir, V. Oaklander A. Lenglet, L. Bourbo. A. Adler believes in this regard that working with false cognitive assumptions, which often make up the individual's unconscious life plan, occurs in 3 stages: observing the client and determining his life plan; revealing to the client his false life plan; helping the client change the plan. Transactional analysis offers a method of making a new decision to change the self-esteem setting:



for this purpose, scenes from memory that correspond to a false prescription, or imaginary scenes that metaphorically correspond to the prescription, and dreams are used. From the point of view of K. Rogers, the tool for restoring self-esteem is the psychotherapeutic relationship itself, which translates unconditional acceptance into also helping to restore the integrity lost by the personality. According to A. Lenglet, there are 3 conditions for the development of self-worth, which are first manifested by others, and then transformed into self-attitude: respectful attention, fair treatment, and recognition of value. V. Satir suggests, first of all, learning more about yourself and taking care of yourself, developing self-understanding and self-acceptance. V. Oaklander sees a tool for developing self-worth in drama and improvisation, in order to touch your own essence through spontaneity and begin to better understand and realize yourself. L. Bourbo defines several steps: identifying trauma, certain habits and ways of thinking in relationships with yourself, inhibiting your need to compensate for low self-worth, mastering a certain way of perceiving others, and offers a number of unique practices for each of these steps.

Based on the theoretical analysis, a model of work areas for developing self-esteem in the process of receiving psychological help was created. The model became the basis of a self-esteem development training program, the effectiveness of which was confirmed in a pilot experimental study.

Keywords: self-worth, self-acceptance, self-esteem, self-value, «OK-ness», feeling of inferiority, unconditional acceptance.

Постановка проблеми. Незважаючи на те, що через воєнну агресію росії проти України проблематика психологічної допомоги суттєво змінилась, тема самоставлення особистості та запити, пов'язані із відсутністю почуття власної цінності людини, залишаються актуальними, як і раніше. Згідно проведеному нами попередньому аналізу теоретичної літератури, самоцінність є «глибинним знанням», «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». Певний рівень вираженості цього почуття складається в ранньому дитинстві як відображене ставлення найближчих дорослих [1]. Висока самоцінність є важливою складовою здорового самоставлення особистості та її психологічного благополуччя, підґрунтям впевненості в собі, в своїх можливостях

Почуття самоцінності не спирається на які-небудь критерії (вчинки, досягнення, здобутки) і дуже малою мірою чутлива до досягнень людини, оскільки настановлення низької самоцінності призводить до знецінення досягнутого. Останні мають короткотривалий вплив на почуття самоцінності, оскільки базове настановлення щодо власної неважливості та неспроможності



передбачає знецінення досягнутого. Тим не менш перфекціонізм та досягнення є частим, хоч і не ефективним способом компенсувати низьку самооцінність. Співвідношення самооцінки як оцінки власних здібностей та досягнень із самооцінністю можуть бути будь-які: нерідким варіантом є висока самооцінка на тлі заниженої самооцінності. Притаманне конкретній особистості почуття самооцінності є відносно сталим протягом її життя. Воно змінюється під впливом вагомих подій та глибокої психологічної роботи [2].

Психологічна допомога клієнтам із несформованою або ушкодженою самооцінністю вимагає ґрунтовного дослідження психологічних механізмів, умов та шляхів розвитку самооцінності в процесі практичної роботи.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідженнями феномену самооцінності займалися А. Адлер, Е. Берн, С. Куперсміт, Т. Е. Харріс, В. Сатір, А. Ленгле, В. Оклендер, Т. Уайт, Л. Бурбо, Дж. Крокер, Л. Просандєєва та інші. Проблематика зменшення почуття неповноцінності та розвитку самооцінності дорослого затронута в роботах А. Адлера, М.Гулдінг та Р.Гулдінг, К. Роджерса, В.Сатір, А. Ленгле, Л.Бурбо, ідеї розвитку самооцінності дітей розвивають В.Оклендер та Т.Галіна. Тим не менш аналіз проблеми показує недостатність наявного теоретичного та практичного знання про шляхи на напрямки роботи з розвитку ушкодженої самооцінності, відсутність цілісного уявлення про загальну стратегію роботи з подібними клієнтськими запитамі.

Мета статті – дослідження шляхів та інструментів розвитку самооцінності особистості, а також створення обґрунтованої теоретичної моделі психологічних механізмів розвитку самооцінності в процесі психологічної допомоги.

Виклад основного матеріалу. Проблематика самооцінності особистості, відмінність самооцінки та самооцінності та шляхи розвитку самооцінності викликають значний інтерес практикуючих психологів, тому набагато ширше, ніж у наукових джерелах обговорюються у форматах вебінарів, блогів, відео, подкастах фахівців-практиків. Причому, тлумачення поняття самооцінність тут має ще більші, ніж у науковій літературі відмінності, вони, як правило, не підкріплені аналізом ґрунтовні наукових робіт (крім, хіба що цитувань В. Сатір), а запропоновані прийоми та практики розвитку самооцінності мають несистемний характер. Поширений і надзвичайно привабливий заклик «бути собою» на ділі породжує у тих, хто намагається йому слідувати, безліч запитань і труднощів. «Як зрозуміти, чого я справді хочу?», «Як відрізнити свої справжні мотиви від запозичених або нав'язаних ззовні?», «Якому зі своїх бажань я повинен слідувати саме зараз?», «На що я маю право?» Не менші складнощі можуть виникати і при спробах особистості «приймати», «безумовно любити себе», поважати себе і загалом постійно підтримувати високий рівень самооцінності. В образі себе виникають царини, з якими



особистості важко погодитися, і норма «любові до себе» призводить до парадоксального результату: людина починає критикувати себе не тільки за конкретні форми поведінки, а й за свою нездатність цінувати себе у зв'язку з ними.

Першим дослідником проблеми самоцінності ми вважаємо А. Адлера. Запропонований ним концепт «Комплексу неповноцінності» по суті є варіантом прояву самоцінності – ушкодженої або не сформованої. З точки зору індивідуальної психології А. Адлера, хибні уявлення, вкорінені в дитячому досвіді, можуть підживлювати почуття неповноцінності: «Як дорослі, ми все ще використовуємо упередження та помилки нашого дитинства, неначе вони були священними законами» ([3], стор. 166). Відповідно, розвитку відчуття власної цінності буде сприяти робота з помилковими когнітивними припущеннями, з яких складається часто неусвідомлений життєвий план індивіда. Відбувається це в 3 етапи: спостереження за клієнтом і визначення його життєвого плану; розкриття клієнту його часто хибного життєвого плану; допомога Клієнту у зміні плану, якщо він вирішує, що хоче його змінити [4]. Сам А. Адлер описує це так: «Ми повинні зменшити його почуття неповноцінності, показавши йому, що він дійсно недооцінює себе. Ми можемо продемонструвати йому проблеми його рухами і пояснити йому його схильність бути надто напруженим, ніби він стоїть перед великою прірвою або ніби живе у ворожій країні і завжди в небезпеці. Ми можемо вказати йому, як його страх перед тим, що іншим можуть віддати перевагу, заважає йому виконувати найкращу роботу та справляти найкраще спонтанне враження» ([5], с. 112). Адлер також зазначає, що інтерпретація фізичних рухів клієнта може дати розуміння його керівної вигадки [6]. Боротьбі з помилковими уявленнями, сприяє метод заохочення, що використовується адлеріанськими психотерапевтами і фіксує увагу на власних зусиллях клієнта, його сильних сторонах і ресурсах ([7], [8]).

Значне місце феномен самоцінності займає в транзактному аналізі починаючи з Е.Берна і запропонованої ним поняття т концепції «Окейності» («OK-ness»), що перекладається найчастіше як «бути в порядку». «Окейність» означає, що кожен має гідність та цінність як людина, і що людська сутність є хорошою та цінною незалежно від цінності конкретних вчинків людини. Набір несвідомих рішень про себе і власну значущість визначає ступінь стійкості самоцінності, а також може виступати перешкодою для свідомих зусиль особистості з утвердження себе. Дозволи, одержувані ззовні, і рішення, які особистість сама ухвалює з приводу власної цінності, відіграють ключову роль у формуванні самоцінності. нашому уявленні акцент на тому, що особистість ухвалює рішення з цього приводу, є важливим як у теоретичному, так і в практичному плані. З точки зору теорії він допомагає коректніше відобразити



внутрішню динаміку набуття самоцінності, а також проливає світло на стійкість або, навпаки, лабільність цього переживання. Опорою можуть слугувати розробки транзактного аналізу, згідно з якими особистість у будь-якому віці сприймає те, що з нею відбувається, осмислює цей досвід на доступному для неї рівні, ухвалює відповідно до цього рішення, що орієнтують її подальші дії [8]. Прийняті в дитинстві рішення часто не усвідомлюються особистістю в дорослому віці, проте продовжують чинити істотний вплив на її сприйняття, емоційні реакції та поведінку.

М.Гулдінг та Р.Гулдінг зазначають, що для багатьох клієнтів прийняти нове рішення простіше усього у сцені раннього дитинства. Для цього клієнту пропонують обрати сцену, що згадується у зв'язку з тим чи іншим батьківським посланням (наприклад, «Не відчувай!», «Не будь дитиною!», «Не будь значущим!», «Не будь своєї статі!», тощо). Важливо, щоб сцена дійсно відповідала клієнтському рішенню-припису, бо лише у цьому випадку може відбутися прийняття нового рішення. Також для прийняття нового рішення використовують уявні сцени, що метафорично відповідають припису, і сновидіння. Уявна сцена або сон може бути використана для того, щоб довести припис до абсурду, коли клієнту пропонується уявити його максимально дотриманим протягом якогось тривалого часу або й навіть протягом усього життя клієнта. У трансформованому спогаді, сні або уявній сцені клієнт оголошує уявним протагоністам – людям, що дали первинний припис – що не буде йому слідувати, або своє нове рішення, як саме діяти. Важливо, що якщо прийняте в ранньому дитинстві рішення містить метафору, то ця метафора має включена і в нове рішення. Наприклад, якщо припис «Не будь близькою!» переживався як стіна, яка відділяє від оточуючих, то прийняття нового рішення супроводжується або навіть реалізується через уявне прорубування в стіні дверей. Автори застерігають від того, щоб опрацьовувати нові сцени, поки старі незакриті, а також від того, що клієнти можуть програвати сцени самі, і ретравматизуватися, кожного разу, проживаючи ті самі почуття. Терапевтичний ефект можливий лише за наявності нового розуміння ситуації, усвідомлення її настільки, щоб дати собі дозвіл змінитися [9].

Питанню самоцінності увагу приділяє і К. Роджерс, основоположник клієнтоцентрованого підходу. Він звертає увагу на значущість автономного ціннісного процесу, що характеризується тим, що індивід вільно проявляє себе, орієнтуючись на внутрішній стан і виходячи з внутрішніх цінностей. Така вільна поведінка, що впливає з природних потреб, від самого початку притаманна всім немовлятам, але поступово, згідно з К. Роджерсом, автономний ціннісний процес порушується під впливом дієвої цінності любові інших людей (насамперед батьків). Щоб зберегти їхню любов, дитина



перебудовує свою поведінку відповідно до цінностей дорослих і врешті-решт засвоює ці цінності, які оформлюються у вигляді фіксованої системи. У результаті локалізація ціннісного процесу виноситься назовні і людина набуває базальної недовіри до власних переживань та оцінок, до свого індивідуального досвіду як найважливішої детермінанти поведінки. Таким чином, на думку К. Роджерса, для типових представників сучасної культури характерна фундаментальна дезінтеграція їхнього Я, усвідомлених ціннісних систем і неусвідомлюваних ціннісних процесів. Це одночасно становить і основну проблему психотерапії [11].

За К. Роджерсом, помічні стосунки базуються на прийнятті терапевтом Клієнта як індивіда, що має цінність, Прийняття – це одночасно визнання цінності незалежно від його стану, поведінки чи почуттів, і також тепле ставлення. Чим більшим є прийняття, тим більше Клієнт подобається психотерапевту, і тим більше стосунки є помічними для першого. Помічні стосунки характеризуються також прозорістю почуттів психотерапевта по відношенню до Клієнта. Для нас цікавим є також опис К. Роджерсом умов, необхідних індивіду для творчого процесу: автор зазначає що необхідною умовою творчості є ситуація відсутності зовнішнього оцінювання і так званий внутрішній локус оцінки – коли індивід встановлює цінність об'єкту своєї творчості не спираючись на похвалу та оцінки інших, а виключно з власних переживань щодо нього. І другою такою умовою є прийняття самого індивіда. Віра значущих оточуючих в особистість поза будь якими вимогами і незалежно від його станів дає почуття безпеки, де немає потреби бути ригідним або вдаватися до захисних реакцій, закриваючи якусь частину досвіду від усвідомлення. Він може бути собою, проявляти себе нестандартно, по-новому, а отже творчо [11].

К. Роджерс створює свого роду новий психотерапевтичний міф, трансформуючи психологічну модель людини в напрямку абсолютної довіри пацієнтові, клієнту, людині. Задаючи основне теоретичне розрізнення між двома способами існування, двома формами детермінації поведінки людини – «ціннісним процесом» і «ціннісною системою», К. Роджерс пояснює всю сферу психопатології від неврозоподібних станів до психозів наслідком неприйняття та витіснення з життя дорослої людини існування в логіці «ціннісного процесу» – вільного від будь-яких фіксацій, динамічного та відкритого до досвіду особистісного зростання. У зв'язку з цим основною проблемою і завданням психотерапії вбачається зцілення як набуття людиною за допомогою прийняття і самоприйняття своєї втраченої цілісності

Дослідницею, чие ім'я пов'язано з темою самоцінності і авторкою відомої «Декларації самоцінності» є В. Сатір. Декларація самоцінності констатує унікальність власного Я, віднесення до Я усіх своїх проявів (тіло,



почуття, думки, образи, досягнення, помилки тощо), незалежність цінності Я від якостей та вчинків тощо, можливість діяти вільно та розвивати стосунки з людьми, зі світом та з собою [12]. Визначаючи самоцінність, як почуття людиною свої важливості та унікальності, В. Сатір зазначає, що необхідною умовою виникнення почуття самоцінності є прийняття будь-яких індивідуальних відмінностей, ставлення до помилок як до досвіду, довірливого спілкування та відкритого висловлення любові. Для посилення власної самоцінності дослідниця рекомендує дізнатися про себе якомога більше, щоб мати можливість краще розуміти свої реакції, щоб розуміти, що відбувається, та потреби, щоб навчитися їх задовольняти, а також приділяти увагу та турбуватися про своє тіло, розвивати свій інтелект, вчитися керувати своїми почуттями, розвивати відчуття, вчитися підтримувати гармонійні стосунки з іншими та створювати собі комфортний простір.

В центрі концепції А. Ленгле знаходиться поняття Person, а самоцінність є одним з вимірів Person. І, як і попередні дослідники, А. Ленгле вказує на те, що визнання цінності людини ґрунтується не на тому, що людина має, робить або створює, а на її глибинній сутності. Оця сутність, справжнє та аутентичне, її буття-самою-сабою і є цінністю. Цінність людини в тому, що вона є Person і проживає своє життя в узгодженості та з глибини власного я. Відчуття цінності Person є основою відчуття цінності себе. Воно дане особистості як безпосереднє переживання, але може бути посилене, розширене і ставати доступнішим, розвиваючись через етапи, описані А. Ленгле як структурні функції Я або «структурні елементи формування Я та обґрунтування самоцінності суб'єкта» ([13], С. 19).

Такими основними функціями і водночас умовами розвитку самоцінності є увага (включаючи повагу до кордонів особистості), справедливість та визнання цінності іншими. За умови отримання цього від інших людина навчається увазі з повагою до самої себе (що передбачає створення правдивої картини себе через дистанціювання від себе, і сприйняття своїх психічних феноменів з повагою як проявів глибини Я), справедливому ставленню до себе самого та, зрештою, визнання людиною своєї цінності. Ми спробували узагальнити бачення А. Ленгле, доповнивши його власну таблицю (Табл. 1). Згідно А. Ленгле, не існує ані фаз формування елементів структури Я, ані кінцевого моменту цього формування. Самоцінність людини постійно змінюється протягом життя, залишаючись вразливою до нових цінностей та можливостей, у тому числі під впливом психотерапії.



Таблиця 1.

Структурні елементи формування Я та обґрунтування самоцінності суб'єкта.

Сприятливі зовнішні умови	Необхідна внутрішня діяльність	Елементи структури Я = функції Я	Результат функціонування структур	Сформовані компоненти Я
1. Увага	дистанціювання, розмежування	сприйняття себе	образ себе	Ідентичність (автономія)
2. Справедливість	узгодження із «Власним» в собі	справедливе ставлення до себе	розвиток Я	Аутентичність, моральність
3. Визнання цінності	оцінка себе	позиція, судження щодо себе	сила Я	Авторитет

Описуючи розвиток емоційно-почуттєвої сфери особистості дитини у гештальт-терапії, Т. Галина [14], спираючись на В. Оклендер вказує на ефективність драматургічної творчості для формування впевненості та самоцінності. На нашу думку, ідеї В. Оклендер щодо роботи з дітьми й підлітками можуть бути цілком екстрапольовані на розвиток самоцінності в юнацькому віці та з дорослими. Сама В. Оклендер описує драматургічну діяльність як таку, що допомагає дитині ставати ближчою до самої себе через можливість вийти за межі самих себе. Сенс цієї, на перший погляд, суперечливої ідеї полягає у тому, що для досягнення драматургічної мети, виразу певної ідеї (звичайно, в ситуації психологічної безпеки та довіри) їм доводиться задіяти усі свої можливості, розум, тіло та почуття, долаючи звичні поведінкові патерни та психологічні захисти, що дає їм досвід кращого контакту із собою та з оточуючими. Таким чином, драматургія та імпровізація дають доступ до прихованих та загублених частин Я, стають інсценуванням власної сутності. Ми дозволяємо собі відчувати спонтанність, якої бракує у повсякденності, спілкуємось із самими собою, починаємо краще себе усвідомлювати, переживаємо свої справжні іпостасі [15]

Про дитячу психотерапію самоствалення («Self-esteem, Self-concept, Self-image»), В. Оклендер пише й окремо («Self-esteem, Self-concept, Self-image»). Розвитку самоцінності напряду стосується її застереження щодо сперечання з дитиною щодо її негативного самовідчуття, оскільки переко-нування лише збільшить його. Зміни у внутрішньому світі не виникають з примусу, вони можливі лише за умови прийняття та визнання негативних



почуттів (розпач, почуття нікчемності, непридатності), для цього необхідно створити умови для їх відкритого вираження і подальшого дослідження, терапевт буквально просить дитину розповісти про це більше. Прийняття цих почуттів дитиною відкриває шлях до нового усвідомлення себе і своїх почуттів, до пізнання своєї неповторності із середини, замість того, щоб спиратися на оцінки інших, і висновку, що це добре – бути тим, хто ти є.

В описі «травми відкинутого» Ліз Бурбо ми бачимо також опис ушкодженої самоцінності [16]. «Травму відкинутого» означає, що особистість зіткнулася з неприйняттям себе, відмовою найближчого оточення у визнанні значущості, права на існування, любов та увагу. Відчуття неприйняття може з'являтися від народження (або навіть до нього, якщо батьки не хотіли дитину або не хотіли саме таку дитину). Навіть люблячі батьки можуть неусвідомлено транслювати неприйняття дитини такою, якою вона є, причому принциповий вплив такої трансляції, на думку авторки належить тому з батьків, хто однієї статі із дитиною. Через фокус на своїй травмі травмована особистість втрачає об'єктивність, викривлено сприймаючи себе і події, що з нею відбуваються.

Л. Бурбо докладно описує кроки, які мають допомогти «зцілитися від травми», деякі яких вона називає вправами або техніками, хоча їх описи є доволі неконкретні і несуть характер рекомендованих дій в певних ситуаціях або навіть певного способу мислення. В першу чергу це ідентифікація травми, для чого рекомендується моніторинг власних емоцій, використання допомоги близьких

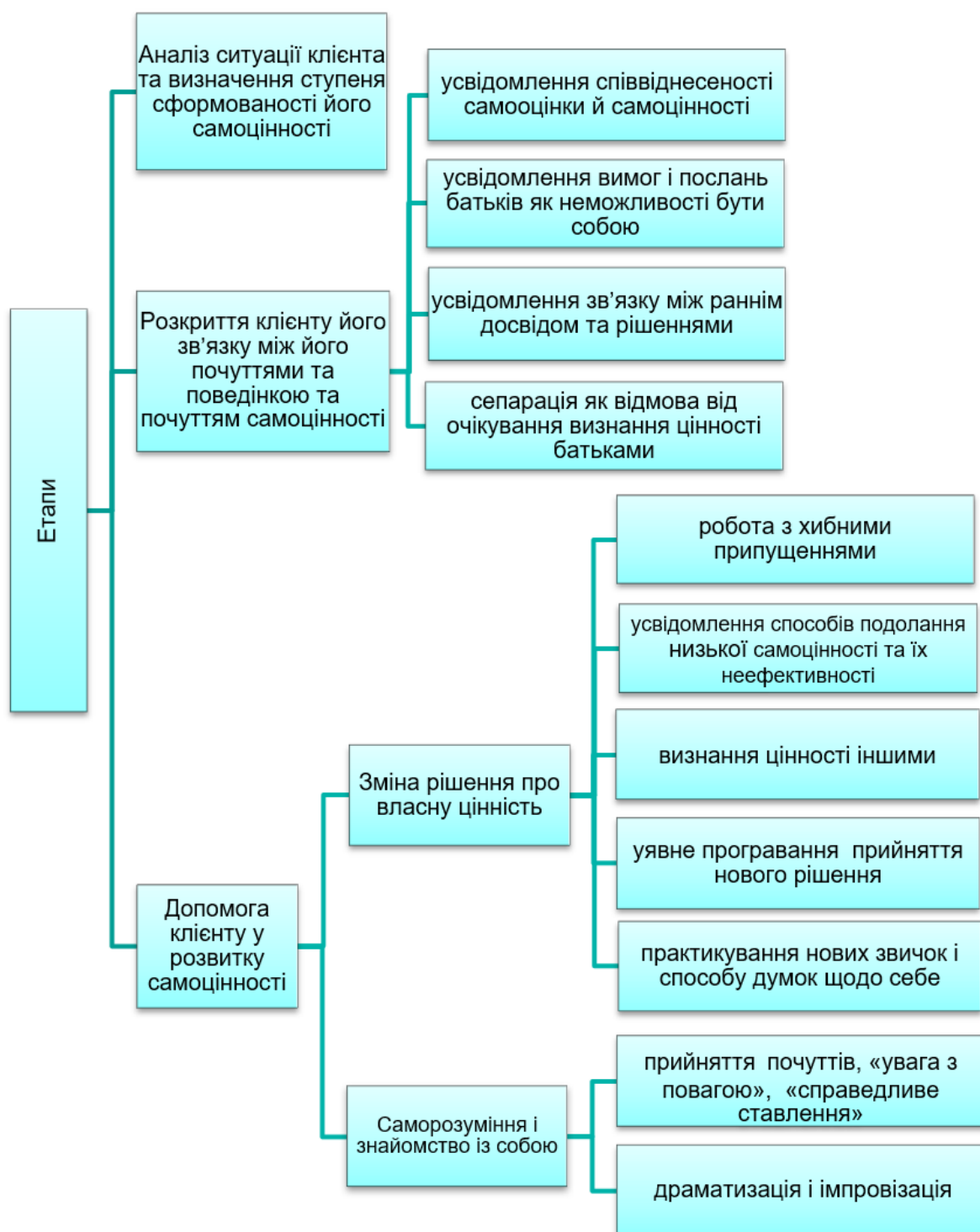


Рис. 1. Напрямки роботи з розвитку самоцінності особистості в процесі отримання психологічної допомоги.

(прохання до близьких оцінити реакції та поведінку), інтерпретація «сигналів» фізичних захворювань. Наступні декілька прийомів рекомендують



певні звички і спосіб думок у стосунках із собою, з власним Его. «Прийняття Его» означає давати собі право бути таким, який ти зараз. Власне Его авторка пропонує зробити окремим персонажем, дати йому окреме ім'я і спілкуватися з ним у форматі діалогу. Крім того важливо гальмувати свою потребу ділитись досягненнями, аби не підживлювати потребу в тому, щоб людину оцінили та схвалили; рекомендується також дозволяти іншим використовувати свої ідеї та досягнення без визнання авторства та заслуг. Інших людей варто сприймати через розуміння страхів, що керують їх поведінкою, відмовившись від намірів доводити правоту власної позиції [17].

Проаналізувавши напрямки роботи з розвитку самоцінності, ми змогли впорядкувати їх у вигляді моделі (Рис.1). Усі напрямки роботи ми об'єднали у 3 основні групи. До першої увійшли ті, що спрямовані на розуміння клієнтом причинно-наслідкових зв'язків між його самоставленням та його поведінкою та почуттями, а також факторами, що які сформували такий тип самоставлення. До другої – спрямовані на прийняття нового, повторного рішення щодо ціннісно-емоційного ставлення до себе, і до третьої спрямована на зміну відчуття цінності через саморозуміння і знайомство із собою.

На основі даної моделі нами було розроблено пілотну програму тренінгу розвитку самоцінності. У програмі було використано вправи на усвідомлення раннього досвіду (зокрема, техніка «Ранній спогад», медитація «Внутрішня дитина» тощо), вправи когнітивно-поведінкового спрямування із хибними припущеннями та на рефлексію власних цінностей («Тестування автоматичних думок», «Сфери життя», «Сфера. Цінності. Практичні дії»), вправи, спрямовані на розвиток соціальної перцепції (наприклад, «Орбіти людей»), вправи-маніфестації, драматизації-імпровізації, арттерапевтичні техніки (наприклад, «Я-супергерой»), елементи емоційно-образної терапії, домашні завдання на самодіагностику з подальшим обговоренням тощо.

Вивчення результатів впливу тренінгу з розвитку самоцінності проводилось за планом (дизайном) класичного формуючого експерименту. Перед початком дослідження студенти проходили психологічне тестування спрямоване на вимірювання сформованої самоцінності (або її ушкодження). На основі результатів психологічного тестування студентам з низьким рівнем самоцінності було запропоновано пройти тренінг з розвитку самоцінності. Одночасно з цим, всі студенти могли відвідувати тренінг, були запрошені.

На тренінг з розвитку самоцінності записалось 15 студентів, які його успішно пройшли. Ці 15 студентів склали експериментальну групу, через 2 тижні після тренінгу учасники експериментальної групи пройшли повторне тестування. Контрольну групу склали 59 студентів, які пройшли повторне тестування, але не відвідували тренінг з розвитку самоцінності.



Тестування проводилось одночасно в контрольних та експериментальних групах за допомогою гугл-форм.

Діагностика самоцінності здійснювалась двома способами. Перший спосіб діагностики ґрунтувався на проявах ушкодженої самоцінності. На основі теоретичного аналізу літератури допускається, що ушкоджена самоцінність проявляється як:

1) занижена самооцінка (оскільки, особи з ушкодженою самоцінністю оцінюють себе негативно),

2) висока ситуативна тривожність (оскільки, неординальні ситуації можуть оцінюватись особам з ушкодженою самоцінністю як такі що несуть загрозу неможливості їх подолати та як результат ще більше знецінення),

3) синдром самозванця (оскільки, для осіб з ушкодженою самоцінністю досягнутий соціальний статус відчувається (занадто високий) як невідповідний власному відчуттю себе),

4) висока самокритика та сумніви у власних діях (занижена самоцінність визначає сприйняття власних дій як недостатньо відповідних стандартам, що викликає критичність до їх досконалості),

5) феномени пов'язані зі стосунками з оточуючими а саме труднощі у підтриманні автономії та управлінні середовищем. Оскільки, особи з заниженою самоцінністю розуміються нами як такі, що оцінюють оточуючих більш досконалішими за себе а тому, вони більш залежні від оцінок оточуючих (труднощі в автономії), та є скоріше відомими, ніж активними організаторами власного мікро-соціального середовища,

б) феномени безпосередньо пов'язані з самоцінністю: цінність власного Я та самоприйняття

Зважаючи на прояви феномену самоцінності для їх діагностики були використані наступні методики та шкали:

1) методика діагностики Самооцінки Розенберга (з дихотомічним варіантом відповідей так/ні), субшкала Проблеми з самооцінкою, методики Перфекціонізму Сміта.

2) Методика Ситуативної та особистісної тривожності Спілбергера, використана субшкала діагностики Ситуативної тривожності.

3) Методика діагностики синдрому Самозванця П. Кланс.

4) Методика діагностики Перфекціонізму М. Сміта, субшкали для діагностики самокритики: Стурбованість помилками, Сумніви у власних діях, Самокритика, Соціально-приписаний перфекціонізм.

5) Методика діагностики Психологічного благополуччя К. Ріффа, субшкали: Автономія та Управління середовищем.

б) Для діагностики феноменів пов'язаних з Самоцінністю використані: субшкала Цінність власного Я (з дихотомічним варіантом відповідей так/ні)



методики вивчення фундаментальних припущень Р. Янов-Бульман, та субшкала Самоприйняття методики Психологічного благополуччя К. Ріффа.

В таблиці 2 представлені застосовані нормативні значення, для діагностики проявів самоцінності.

Таблиця 2.

Граничні значення проявів порушеної самоцінності.

Методики та їх субшкали	Прояви здорової самоцінності	Знаки порушеної самоцінності
Методика Розенберга	Більше 4,2 балів	Менше 4,2 балів
Шкала Проблеми з самооцінкою, методика Сміта	Менше 3,02 балів	Більше 3,02 бали
шкала Ситуативної тривожності, методика Спілбергера	Менше 44,5 балів	Більше 44,5 балів
Методика феномен Самозванця П. Кланс.	Менше 60,5 балів	Більше 60,5 балів
Шкала Стурбованість помилками, М. Сміт	Менше 2,43 балів	Більше 2,43 балів
Шкала Сумніви у власних діях, М. Сміт	Менше 1,86 балів	Більше 1,86 балів
Шкала Самокритика, М. Сміт	Менше 2,89 балів	Більше 2,89 балів
Шкала Соціально-приписаний перфекціонізм М. Сміт	Менше 1,99 балів	Більше 1,99 балів
Шкала Автономія, К. Ріфф	Більше 50,7 балів	Менше 50,7 балів
Шкала Управління середовищем, К. Ріфф	Більше 50,7 балів	Менше 50,7 балів
Шкала Цінність власного Я. Р. Янов-Бульман	Більше 2,5 балів	Менше 2,5 балів
Шкала Самоприйняття, К. Ріфф	Більше 51,9 балів	Менше 51,9 балів

Якщо на основі перелічених крайніх значень шкал створити своєрідну шкалу, комплекс шкал для діагностики самоцінності, то її внутрішня узгодженість за критерієм альфа Кронбаха буде становити 0,84.

Оскільки контрольна та основна група мали, ще до початку експериментального дослідження високу відмінність за більшістю використаних методик для діагностики самоцінності та їх проявам, групи були врівноважені за статтю та рівнем самоцінності. А саме з аналізу були виключені всі опитувані, чий результат вказував на добре сформовану самоцінність. Добра сформована самоцінність оцінювалась в тому випадку, якщо опитаний не відповідав жодному або лише одному з перелічених в таблиці критеріїв. При цьому нульовим значенням за методикою Ріффа вважалось перевищення показників за однією шкалою з трьох, а за методикою Перфекціонізму М. Сміта (5 шкал) нульовим значенням вважалось перевищення значень за трьома шкалами. Також з підрахунку результатів були виключені чоловіки, оскільки, в експериментальну групу ввійшли лише жінки.

В результаті проведеного врівноваження в контрольну групу ввійшли 23 досліджених, в експериментальну – 15 студентів, причому контрольна та



експериментальна група були співставні за всіма використаними шкалами (на основі порівняння середніх значень за Т-критерієм Стюдента та критерієм Манна-Уїтні). Порівняння контрольної та експериментальної групи після проведення експерименту не виявило достовірних розбіжностей між групами, але наявні статистично достовірні значення в результатах між першими та повторними тестуваннями. Достовірні відмінності в контрольній групі представлені в табл. 3.

Таблиця 3.

Достовірні відмінності між першим та повторним тестуванням в контрольній групі

Назва шкали опитувальника Ріффа	Середні значення до тренінгу	Середні значення після тренінгу	t-критерій Стюдента, рівень достовірності	Z-критерій Уїлкоксона? рівень достовірності
Самооцінка Розенберг	4,9	5,7	2,19; p = 0,038	2,06; p = 0,039
Цілі життя Ріффа	59,9	64,0	2,23; p = 0,035	1,88; p = 0,060, не достовірний

Відмінності в експериментальній групі представлені в табл. 4.

Таблиця 4.

Достовірні відмінності між першим та повторним тестуванням в експериментальній групі

Назва шкали опитувальника Ріффа	Середні значення до тренінгу	Середні значення після тренінгу	t-критерій Стюдента, рівень достовірності	Z-критерій Уїлкоксона? рівень достовірності
Самооцінка Розенберг	4,6	5,7	1,7; p = 0,1 не достовірно	1,27; p = 0,2 не достовірно
Цілі життя, Ріффа	59,9	64,0	2,95; p = 0,01	1,98; p = 0,04
Самоприйняття, Ріффа	45,8	52	2,38; p = 0,03	2,1; p = 0,03
Особистісне зростання, Ріффа	58,4	63,4	2,56; p = 0,02	1,89; p = 0,054, не достовірно

Отримані результати порівняння вказують, що запропонований тренінг мав позитивні ефекти. Так звані «фонові зміни» проявляються у схильності опитуваних показувати при повторному тестуванні більш високі результати без будь-яких втручань. Згідно отриманих результатів, фонові зміни проявляються у вигляді більш високих значень за шкалою Самооцінки Розенберга та шкалою Цілі життя Ріффа. Ці тенденції наявні і в контрольній, і в експери-



ментальній групі, тоді як позитивні зміни в самоприйнятті властиві лише опитуваній експериментальній групі, що слід пояснювати ефективністю тренінгу. Також, на рівні тенденції спостерігаються позитивні зміни за шкалою Особистісне зростання.

На ефективність тренінгу також вказують зміни значень за комплексом оцінки проявів ушкодженої самоцінності, яка представлена в таблиці 5.

Таблиця 5.

**Відмінності за загальною шкалою проявів Самоцінності між
контрольною та експериментальною групами**

Назва шкали опитувальника Ріффа	Середні значення в контрольній групі	Середні значення в експериментальній групі	t-критерій Стюдента, рівень достовірності	Критерій Манна-Уїтні, рівень достовірності
Комплексна шкала проявів Самоцінності. Перший вимір (до тренінгу)	2,17	4,13	3,21; p = 0,002	189,5; p = 0,002
Комплексна шкала проявів Самоцінності. Другий вимір (після тренінгу)	2,28	3,4	1,75; p = 0,08, не достовірна	267; p = 0,1, не достовірно

Виміри, представлені в таблиці 5, здійснені на невірноваженій вибірці, з якої були виключені лише особи чоловічої статі для співставності результатів (загальний об'єм дорівнює 67 опитаних). З таблиці 4 видно, що перед тренінгом контрольна та експериментальна група дуже сильно відрізнялась за проявами ушкодженої самоцінності, тоді як після тренінгу відмінності між контрольною та експериментальною групою знаходяться в межах статистичної похибки. Це означає, що після тренінгового втручання експериментальна група (в середньому) перестала сильно відрізнятися від контрольної за рівнем ушкодженої самоцінності.

Висновки. Виходячи з аналізу шляхів та інструментів розвитку самоцінності, що містяться в концепціях індивідуально психології А. Адлера, цілого ряду представників транзактного аналізу, К. Роджерса, В. Сатір, В. Оклендер, А. Ленгле, Л. Бурбо ми обґрунтованої теоретичну модель психологічних механізмів розвитку самоцінності в процесі психологічної допомоги і провели пілотне дослідження, що підтвердило його ефективність.



Література:

1. Миколенко Н.В., Плескач Б.В. Шкала діагностики самоцінності: розробка, надійність та валідність. Молодий вчений. 2024. № 6 (130).
2. Миколенко Н.В. Змістовний аналіз поняття самоцінності особистості. Наукові перспективи. Серія «Психологія». 2023. № 12 (42). С. 866–880.
3. Adler, A. (1927). *Understanding human nature* (Wolfe, W. B., Trans.). New York: Greenberg Publisher.
4. McCluskey, M. C. (2022). Revitalizing Alfred Adler: An Echo for Equality. *Clinical Social Work Journal*, 50(4), 387-399.
5. 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).
6. Stein, H. (2014). Rediscovering Adler. *Journal of Individual Psychology*, 70(4), 273–276.
7. 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.
8. Stewart I, Joines V. *TA Today (Part IV)* Lifespace Publishing. Nottingham and Chappel Hill, 1987.
9. James, M., & Jongeward, D. (1978). *Born to win: Transactional analysis with gestalt experiments*. Signet.
10. Goulding, M. M., Goulding, R.L. (1997). *Changing Lives Through Redecision Therapy*. Grow Press, Broadwey, New York.
11. Rogers, C. (1961). *On Becoming a Person: A Therapists View of Psychotherapy*. Boston
12. Satir V. S. (1972). *Peoplemaking*. Robert S. Spitzer.
13. Längle A. (2002) Die grandiose Einsamkeit Narzißmus als anthropologische existentielle Phänomen. *EXISTENZANALYSE* 19/2+3
14. Галина, Т. Педагогічний потенціал гештальт-терапії у змісті професійної підготовки майбутніх учителів початкової школи [Електронний ресурс] / Т. Галина // Імідж сучасного педагога. – 2021. - №3(198). - Електронні текстові дані. - Дата перегляду: 14.11.2023. - Назва з екрану. Режим доступу: <http://isp.poippo.pl.ua>
15. Oaklander, V. (1988). *Windows To Our Children: A Gestalt Therapy Approach To Children And Adolescents*. Moab, UT: Real People Press.
16. Бурбо, Л. П'ять травм і масок, які заважають бути собою. Київ : Книжковий клуб «Клуб Сімейного Дозвілля. 2020р. 256 с.
17. Бурбо, Л. Зцілення п'яти травм. Київ : Софія. 2023р. 192 с.

References:

1. Mykolenko N.V., Pleskach. B.V. (2024). Shkala diahnostryky samotsinnosti: rozrobka, nadiinist ta validnist [Self-esteem diagnostic scale: development, reliability and validity] *Molodyi vchenyi – Young scientist*. vol. 6 (130), pp. 62-71 [in Ukrainian].
2. Mykolenko, N. V. (2023) Zmistovnyi analiz poniattia samotsinnosti osobystosti [A meaningful analysis of the concept of self-worth of an individual] *Naukovi perspektyvy. Seriiia «Psykhologhiia» – Scientific perspectives. "Psychology" series*, vol. 12(42), pp. 866–880 [in Ukrainian].
3. Adler, A. (1927). *Understanding human nature* (Wolfe, W. B., Trans.). New York: Greenberg Publisher. [in English].
4. McCluskey, M. C. (2022). Revitalizing Alfred Adler: An Echo for Equality. *Clinical Social Work Journal*, 50(4), 387-399 [in English].



5. 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].
6. Stein, H. (2014). Rediscovering Adler. *Journal of Individual Psychology*, 70(4), 273–276 [in English].
7. 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 [in English].
8. Stewart, I, Joines V. TA Today (1987). *Lifespace Publishing*. Nottingham and Chappel Hill [in English].
9. Goulding, M. M., Goulding, R. L. (1997). *Changing Lives Through Redecision Therapy*. Grow Press, Broadway, New York [in English].
10. James, M., & Jongeward, D. (1978). *Born to win: Transactional analysis with gestalt experiments*. Signet.
11. Rogers, C. (1961). *On Becoming a Person: A Therapists View of Psychotherapy*. Boston [in English].
12. Satir, V. S. (1972). *Peoplemaking*. Robert S. Spitzer [in English].
13. Längle, A. (2002) Die grandiose Einsamkeit Narzißmus als anthropologisch existentielles Phänomen. *EXISTENZANALYSE* 19/2+3 [in English].
14. Halyna, T. (2021). *Pedahohichnyi potentsial heshtalt-terapii u zmisti profesiinoi pidhotovky maibutnikh uchyteliv pochatkovoï shkoly [Elektronnyi resurs] [Pedagogical potential of Gestalt therapy in the content of professional training of future primary school teachers [Electronic resource] / T. Halyna // Imidzh suchasnoho pedahoha. — №3(198). - Elektronni tekstovi dani. - Data perehliadu: 14.11.2023. - Nazva z ekranu. Rezhym dostupu: <http://isp.poippo.pl.ua> [in Ukrainian].*
15. Oaklander, V. (1988). *Windows To Our Children: A Gestalt Therapy Approach To Children And Adolescents*. Moab, UT: Real People Press [in English].
16. Burbo, L. (2020). P'jat' travm i masok, jaki zavazhajut' buti soboju [Five traumas and masks that prevent you from being yourself]. Kiiiv : Knizhkovij klub «Klub Simejnogo Dozvillja [in Ukrainian].
17. Burbo, L. (2023). *Ztsilennia piaty travm [Healing of Five Traumas]*. Kyiv : Sofiia 192 p. [in Ukrainian].