

WayScience

1st International Scientific
and Practical Internet Conference

«Synergy of Knowledge:
Innovations at the Intersection of Disciplines»
ISBN 978-617-8293-49-9



1st International Scientific
and Practical Internet Conference

«Synergy of Knowledge:
Innovations at the Intersection of Disciplines»
ISBN 978-617-8293-49-9

Editorial board of International Electronic Scientific and Practical Journal «WayScience»
(ISSN 2664-4819 (Online))

The editorial board of the Journal is not responsible for the content of the papers and may not share the author's opinion.

**Synergy of Knowledge: Innovations at the Intersection of Disciplines:
Proceedings of the 1st International Scientific and Practical Internet
Conference, June 11-12, 2025. FOP Marenichenko V.V., Dnipro, Ukraine, 232 p.**

ISBN 978-617-8293-49-9

1st International Scientific and Practical Internet Conference "Synergy of Knowledge: Innovations at the Intersection of Disciplines" is devoted to interdisciplinary knowledge exchange, innovations in science, education, and practice, as well as the development of new approaches to addressing the pressing challenges of modern society.

Topics cover all sections of the International Electronic Scientific and Practical Journal "WayScience", namely:

- public administration sciences;
- philosophical sciences;
- economic sciences;
- historical sciences;
- legal sciences;
- agricultural sciences;
- geographic sciences;
- pedagogical sciences;
- psychological sciences;
- sociological sciences;
- political sciences;
- philological sciences;
- technical sciences;
- medical sciences;
- chemical sciences;
- biological sciences;
- physical and mathematical sciences;
- other professional sciences.

Dnipro, Ukraine – 2025

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА КЛІЄНТАМ ІЗ ЗАПИТОМ РОЗВИТКУ ПОЧУТТЯ САМОЦІННОСТІ

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>

Самоцінність є базовим настановленням особистості, що переживається як відчуття того, наскільки вона є важливою та значущою, важливістю, потрібністю іншим, «хорошою», «правильною». Розвинуте почуття самоцінності співвідноситься із відчуттям того, що людина заслуговує на увагу, любов та повагу з боку інших і себе самої (В. Сатір) ([1], [2]). Недостатня увага психологів до феномену самоцінності в психології і необізнаність усіх інших з цією категорією є причиною того, що при зверненні клієнтів за психологічною допомогою низька самоцінність майже ніколи не звучить при первинному пред'явленні запиту. Мотивом звернення є дискомфорт, що пояснюється клієнтом низькою самооцінкою, невпевненістю у собі, почуттям меншовартості або й труднощами у стосунках із оточуючими; інколи клієнт повідомляє, що і сам не зовсім розуміє, чого б саме хотів, не має конкретного запиту. В результаті роботи над запитом кінцеві формулювання звучать різноманітно, залежно від того, які саме слова на позначення її почуттів відгукуються конкретній особистості, наприклад: «Хочу відчувати себе важливим (цінним)», «Хочу відчувати себе (досить) хорошим», «Хочу навчитися любити себе», «Хочу відчувати себе потрібним», «Хочу відчувати опору в собі», тощо.

Між первинним пред'явленням запиту та усвідомленим чітким остаточним формулюванням, що йде від самого клієнта, лежить великий обсяг роботи. І хоча швидкість просування кожного є індивідуальною, спроби форсувати психологічну обробку теми самоцінності і працювати над зміною почуття власної цінності клієнта напругу, дає, як правило, результаті, далекі від бажаних.

В процесі роботи з проблематикою самоцінності нам вдалося виділити декілька загальних етапів.

1. Аналіз ситуації клієнта та співвіднесення його дискомфорту з феноменом низької ушкодженої самоцінності. На цьому етапі категорія самоцінності є предметом психоедукації: пояснюється відмінність самооцінки та самоцінності і можливість мати різні, незалежні сполучення їх проявів (зокрема високу самооцінку при низькій самоцінності); часто сполучені із низькою самоцінністю феномени – намагання покращити самоставлення через досягнення та неефективність цієї стратегії, перфекціонізм, комплекс самозванця, тощо. Ефективними крім власне інформування є метафори, саморозкриття, приклади інших. Важливою є перевірка, що з обговорюваного клієнт сприймає як знайоме, таке, що має відношення до його власного досвіду.

2. Дослідження причин несформованої самоцінності клієнта. Питання – чому у мене сформувалось саме таке ставлення до себе? – закономірно виникає вже на попередньому етапі. Завданнями цього етапу є усвідомлення клієнтом, зв'язку між раннім досвідом вимог і послань батьків та рішеннями щодо власної цінності та завершення сепарації клієнта від батьків як відмови від очікування схвалення від батьків. Ефективними виявляються обговорення подій біографії, техніка «ранній спогад».

3. Допомога клієнту в розвитку самоцінності. Завданнями цього етапу є, по перше, формування здатності до самопідтримки. Помічними є техніки роботи з Підтримуючою фігурою, з внутрішньою дитиною, образні техніки з мотивом внутрішньої опори. Другим завданням є краще знайомство клієнта із собою, своїми темпераментними,

характерологічними та іншими особливостями та прийняття їх, навчання розумінню своїх емоцій та почуттів, потреб та цінностей. Інструментами такої роботи є самодіагностика, драматизація та імпровізація, техніки роботи ставленням до себе, психоедукація, тощо. Наступним завданням є навчання є когнітивна робота з хибними припущеннями і знаходження альтернативних до самозвинувачуючих, більш конструктивних способів пояснення та реагування, а також усвідомлення неефективності його способів подолання почуття низької самоцінності (через отримання схвалення, досягнення тощо). Останнє завдання – це зміна та закріплення на рівні звичок та позитивного підкріплення рішення про власну самоцінність. В помічними засобами тут виступають ситуації визнання цінності з боку інших (які в груповій роботі можуть бути організовані безпосередньо, а в індивідуальній обговорюватись з клієнтом), вправи-маніфестації, техніка якоріння ресурсів і робота з ресурсами загалом, тощо. Наприкінці такої роботи остаточне чітке формулювання запиту на кшталт «Хочу відчувати свою цінність» може бути вирішений методами короткотривалої терапії.

Список літератури:

1. Миколенко Н.В. Змістовний аналіз поняття самоцінності особистості Наукові перспективи. Серія «Психологія», 2023, № 12(42). С. 866-880.
2. Satir V. S. (1972). Peoplemaking. Robert S. Spitzer.