

**КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА**

Кваліфікаційна наукова
праця на правах рукопису

МИКОЛЕНКО НАТАЛІЯ ВАЛЕРІЇВНА

УДК 159.923.2:378.013.77(043)

**ДИСЕРТАЦІЯ
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ САМОЦІННОСТІ
КЛІЄНТІВ ПСИХОЛОГІЧНИХ СЛУЖБ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

Спеціальність 053 Психологія

Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки

Подається на здобуття ступеня доктора філософії

Дисертація містить результати
власних досліджень.
Використання ідей, результатів і
текстів інших авторів мають
посилання на відповідне
джерело

_____ Миколенко Н.В.

Науковий керівник:
доктор психологічних наук,
професор кафедри практичної
психології Київського столичного
університету імені Бориса
Грінченка

О. М. Лозова _____

АНОТАЦІЯ

Миколенко Н. В. Психологічні особливості розвитку самоцінності клієнтів психологічних служб закладів вищої освіти. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю 053 Психологія. – Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, Київ, 2026.

Дисертаційне дослідження присвячене виявленню психологічних особливостей та методів розвитку самоцінності клієнтів психологічних служб закладів вищої освіти в процесі отримання психологічної допомоги. Самоцінність особистості визначено як сформоване в ранньому дитинстві на підставі безумовного прийняття значущими іншими, відносно стабільне, незалежне від зовнішніх обставин чи досягнень базове настановлення особистості, безпосередньо дане їй у переживанні стійкого почуття власної унікальності, цінності, гідності уваги, поваги та любові з боку соціального оточення. Самоцінність як фундаментальний аспект психічного здоров'я впливає на якість життя, гармонійні міжособистісні стосунки, стійкість до стресу та здатність долати життєві виклики, виступаючи важливим внутрішнім ресурсом, необхідною умовою психологічного комфорту, емоційної стабільності, особистісного розвитку й самореалізації. Проблематика розвитку самоцінності клієнтів психологічних служб ЗВО має додаткову актуальність, враховуючи, з одного боку, інтенсивність професійного та особистісного навантаження, зумовленого навчанням й роботою в університеті, з іншої – процеси активного самопізнання та саморозвитку, притаманні академічній спільноті ЗВО.

Теоретично досліджено наукові підходи до визначення місця самоцінності особистості у структурі самосприйняття та суміжних конструктів, детально розглянуто особливості розуміння самоцінності в роботах класичних і сучасних авторів. Самоцінність представлено як цілісне явище, що не розкладається на

окремі підструктури, має подвійну природу, виступаючи одночасно настановленням та почуттям, переживанням, виявляється у поведінці. Почуття самоцінності має стабільний характер і, на відміну від самооцінки, не залежить від особистих якостей, досягнень, обставин чи зовнішнього визнання. Успіхи можуть короткочасно підвищувати почуття самоцінності, що спонукає індивіда до нових досягнень як компенсаторного механізму.

Визначено узагальнені ознаки низької самоцінності: когнітивні (переконання у власній нецінності, самокритика), емоційні (тривога, сором, невпевненість, негативне самоставлення, потреба в схваленні, страх оцінки, осуду, відкинення) та поведінкові (пошук визнання, конкуренція, догоджання, уникнення, поступливість, пасивність). Виокремлено умови та шляхи розвитку самоцінності: самопізнання, розвиток через подолання криз і труднощів, самоприйняття, рефлексія, подолання дитячих обмежувальних переконань, досягнення автентичності й узгодженості з власним «Я», відмова від самокритики, визнання цінності та прийняття відповідальності за власне життя.

Розроблено структурно-функціональну модель розвитку самоцінності особистості в процесі психологічної допомоги, що включає в себе: умови низької самоцінності (умовне прийняття, травми), прояви (когнітивні, емоційні, поведінкові) та етапи психологічної допомоги – аналіз ситуації, розкриття зв'язку між запитом клієнта і рівнем самоцінності, допомога в її розвитку. Останній етап охоплює вісім напрямків: усвідомлення емоцій, заміна переконань, формування реалістичного образу себе, самоприйняття, зміна рішень про цінність, автентичне самовираження та відповідальність, визнання цінності іншими. Модель інтегрує підходи дослідників, забезпечуючи гнучкість, практичність і універсальність для індивідуальної та групової терапії, розкриває основні практичні методи розвитку самоцінності. Розроблену модель покладено в основу подальшого емпіричного дослідження та програми розвитку самоцінності у психологічній допомозі клієнтам психологічних служб закладів вищої освіти.

Вибірка для констатувального етапу дослідження охоплює 352 особи від 18 до 54 років. У вибірку ввійшли досліджувані, що є клієнтами психологічних служб різних ЗВО: Київського столичного університету імені Бориса Грінченка, Дніпровського Гуманітарного університету, Одеського інституту Міжрегіональної Академії управління персоналом, Хортицької національної навчально-реабілітаційна академії та інших університетів України. Вибірка представлена жителями різних регіонів України – студентами різних освітніх програм ЗВО та співробітниками.

На констатувальному етапі дослідження використано 16 методик: Опитувальник особистісної орієнтації Е. Шострома, Методика соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонд, Шкала самоповаги М. Розенберга, Методика вивчення фундаментальних припущень Р. Янов-Бульман, Опитувальник загальної компетентності, «Я – Соціально-символічні завдання» А. Лонга, Р. Зіллера та Р. Хендерсона, Методика дослідження самооцінки, Шкала самооцінки рівня тривожності Ч. Спілбергера, Шкала впевненості в собі С. Рейдаса, Методика виявлення потреби у схваленні Д. Крауна і Д. Марлоу, Методика «Мотивація афіліації» А. Мехрабіана, Шкала феномену самозванця П. Кланс, Велика тривимірна шкала перфекціонізму М. Смітта, Д. Саклофскі, Й. Стоєбера:Шеррі, Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф, Методика «Досвід близьких стосунків» К. Бреннан, К. Кларк, П. Шейвера. Доцільність використання методик зумовлена змістом та обсягом проявів низької самоцінності відповідно до структурно-функціональної моделі.

Математико-статистична обробка даних здійснювалась за допомогою критерію кореляції Спірмена, експлораторного та конфірматорного факторного аналізу (з обертанням Direct Oblimin та Verimax), критерію Кайзера-Маєра-Олкіна, критерію сферичності Бартлета, коефіцієнта α Кронбаха. Обробка та візуалізація даних проводилася за допомогою комп'ютерного пакету статистичних програм Jamovi версії 2.5.6., IBM SPSS Statistics 27, MS Excel.

На констатувальному етапі проведено комплексний аналіз стану сучасного методичного інструментарію для діагностики самоцінності, який засвідчив повну відсутність валідних і надійних україномовних методик, що безпосередньо вимірюють даний конструкт, а також незадовільну психометричну якість наявних шкал самоцінності в складі інших опитувальників. На основі цього висновку обґрунтовано необхідність створення авторської методики діагностики самоцінності, підібрано та застосовано 16 стандартизованих методик суміжних конструктів для перевірки критеріальної та конструктної валідності.

Протягом 2024–2025 рр. проведено емпіричне дослідження, в результаті створено та валідизовано власний (у співавторстві) «Опитувальник самоцінності особистості», що містить 5 шкал («Перфекціонізм», «Потреба в прийнятті», «Самоприйняття – неприйняття себе», «Соціальна важливість – соціальне відчуження», «Цілісність Селф – суперечливість Селф»), усього 44 запитання. Емпірично підтверджено та описано психологічні особливості клієнтів психологічних служб ЗВО, що характеризується помірно зниженим самоприйняттям і самооцінкою, високою реактивною тривожністю, поляризованою афіліативною мотивацією, вираженим самокритичним перфекціонізмом і синдромом самозванця при збереженні формально середнього рівня самоповаги та переконання у власній цінності. Встановлено, що високий рівень самоцінності відчувається особистістю як соціальне прийняття, відчуття своєї соціальної значущості; низький рівень самоцінності може виявлятися як постійна загострена потреба у підтримці і схваленні, компенсуватись за допомогою занурення в роботу та досягнення професійного визнання. Конструкт самоцінності виявився відокремленим від психологічного конструкту «самоприйняття», проте не відокремленим від конструкту «самоповага».

Констатовано, що самоцінність тісно корелює з позитивним ставленням до себе, самоповагою та психологічним благополуччям, зокрема зі здатністю приймати себе, діяти незалежно від думки інших та підтримувати гармонійні стосунки. Слабкий зв'язок із самооцінкою підтвердив відносну незалежність

конструктів самооцінки та самоцінності. Виявлено, що самоцінність обернено корелює з тривожністю, самокритикою, комплексом самозванця, страхом помилок і відторгнення, впливовістю на індивіда зовнішнього тиску, потребою в схваленні та прийнятті, що підтверджує роль самоцінності у психічному здоров'ї та резиліентності. Доведено зв'язки самоцінності з когнітивними, емоційними та деякими поведінковими (пошук визнання, пошук схвалення, догоджання) проявами, врахованими в теоретичній моделі. Отримані дані стали емпіричним обґрунтуванням цільової спрямованості та змісту розробленої тренінгової програми.

На формувальному етапі дослідження застосовано експеримент з претест-посттест-дизайном та контрольною групою. «Програму розвитку самоцінності клієнтів психологічних служб закладів вищої освіти» розроблено у форматі соціально-психологічного тренінгу, структурованому дев'ятьма змістовими модулями, що включають в себе як теоретичні, так і практичні складові, а також самостійну роботу. Методологічною базою програми стала теоретична модель розвитку самоцінності, Транстеоретична модель змін Д. Прохазки та К. ДіКlemente, принципи поступовості, наступності, гнучкості та ітеративності. Реалізація програми займає 44 академічні години в онлайн- або офлайн- форматі, з яких 6 – самостійна робота.

У формувальному етапі дослідження взяли участь 128 осіб – клієнтів психологічних служб університетів України, з яких 64 увійшли до експериментальної групи, а 64 – до контрольної. З 64 учасників експериментальної групи було сформовано 8 тренінгових груп (2 офлайн-групи та 6 онлайн-груп). Для попереднього та підсумкового тестування використано 7 методик констатувального етапу та розроблений на попередньому етапі «Опитувальник самоцінності особистості». Повторне тестування через 7–21 день після завершення програми дозволило оцінити не лише безпосередній, а й середньотривалий ефект тренінгу. Математико-статистична обробка даних здійснювалась за допомогою таких методів: перевірка нормальності розподілу (тести Колмогорова-Смірнова та Шапіро-Уїлка); парний t-критерій Стьюдента

та критерій Вілкоксона для парних вибірок; t-критерій Стюдента з поправкою Уелча та U-критерій Манна-Уїтні; двофакторний дисперсійний аналіз із повторними вимірюваннями.

Після реалізації програми в експериментальній групі отримано статистично достовірні позитивні зміни високого та середнього рівня значущості за 23 із 27 досліджуваних показників, зокрема: різке зниження загального балу за авторським «Опитувальником діагностики самоцінності» та всіх п'яти його факторів; зростання самоповаги; підвищення самоприйняття та загального психологічного благополуччя; зниження реактивної тривожності, синдрому самозванця, страху відторгнення, самокритичного та жорсткого перфекціонізму, сумнівів у власних діях і стурбованості помилками.

У контрольній групі достовірних змін показників практично не виявлено. Підтверджено специфічність ефекту саме тренінгового впливу: усі негативні початкові міжгрупові відмінності нівельовано, а за низкою показників (зокрема самоприйняття) експериментальна група достовірно перевищила контрольну. Таким чином, нами емпірично доведено високу ефективність розробленої програми як короткострокової групової інтервенції, спрямованої на розвиток самоцінності та зниження її типових компенсаторних і захисних проявів у клієнтів психологічних служб ЗВО.

Ключові слова: самоцінність, самоприйняття, самосприйняття, самооцінка, окейність, почуття неповноцінності, безумовне прийняття, перфекціонізм, психологічне благополуччя, клієнт психологічної служби ЗВО.

ABSTRACT

Mykolenko N. V. Psychological Features of Self-Worth Development in Clients of Psychological Services at Higher Education Institutions. – Qualifying Scientific Work in Manuscript Form.

Dissertation for the Degree of Doctor of Philosophy (Ph.D.) in Specialty 053 "Psychology" (05 Social and Behavioral Sciences). – Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University, Kyiv, 2026.

The dissertation research is dedicated to identifying the psychological features and methods of developing self-worth in clients of psychological services at higher education institutions during the process of receiving psychological assistance. Self-worth of the individual is defined as a relatively stable, independent of external circumstances or achievements, basic personality attitude formed in early childhood based on unconditional acceptance by significant others, directly experienced as a stable sense of one's own uniqueness, value, worthiness of attention, respect, and love from the social environment. Self-worth, as a fundamental aspect of mental health, influences quality of life, harmonious interpersonal relationships, stress resilience, and the ability to overcome life challenges, serving as an important internal resource and a necessary condition for psychological comfort, emotional stability, personal development, and self-realization. The issue of developing self-worth in clients of psychological services at higher education institutions has additional relevance, considering, on the one hand, the intensity of professional and personal demands associated with studying and working at the university, and on the other hand, the processes of active self-knowledge and self-development inherent to the academic community of higher education institutions.

Theoretical research has examined scientific approaches to determining the place of self-worth in the structure of self-perception and related constructs, with a detailed review of the understanding of self-worth in the works of classical and contemporary authors. Self-worth is presented as a holistic phenomenon that does not decompose into separate substructures, possesses a dual nature, acting simultaneously as an attitude and a feeling or experience, and manifests in behavior. The sense of self-

worth has a stable character and, unlike self-esteem, does not depend on personal qualities, achievements, circumstances, or external recognition. Successes may temporarily elevate the sense of self-worth, motivating the individual toward new achievements as a compensatory mechanism.

Generalized signs of low self-worth have been identified: cognitive (beliefs in one's own worthlessness, self-criticism), emotional (anxiety, shame, insecurity, negative self-attitude, need for approval, fear of evaluation, judgment, rejection), and behavioral (seeking recognition, competition, people-pleasing, avoidance, compliance, passivity). Conditions and pathways for developing self-worth have been delineated: self-knowledge, development through overcoming crises and difficulties, self-acceptance, reflection, overcoming childhood limiting beliefs, achieving authenticity and congruence with one's "Self," relinquishing self-criticism, recognizing value, and accepting responsibility for one's own life.

A structural-functional model of self-worth development in the personality during psychological assistance has been developed, which includes: conditions of low self-worth (conditional acceptance, traumas), manifestations (cognitive, emotional, behavioral), and stages of psychological assistance – situation analysis, revealing the connection between the client's request and self-worth level, and assistance in its development. The latter stage encompasses eight directions: awareness of emotions, replacement of beliefs, formation of a realistic self-image, self-acceptance, changing decisions about value, authentic self-expression and responsibility, recognition of value by others. The model integrates researchers' approaches, ensuring flexibility, practicality, and universality for individual and group therapy, and reveals key practical methods for developing self-worth. The developed model served as the foundation for further empirical research and a program for developing self-worth in psychological assistance to clients of psychological services at higher education institutions.

The sample for the ascertaining stage of the research includes 352 individuals aged 18 to 54 years. The sample comprised participants who are clients of psychological services at various higher education institutions: Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University, Dnipro Humanitarian University, Odesa Institute of the

Interregional Academy of Personnel Management, Khortytsia National Educational and Rehabilitation Academy, and other universities in Ukraine. The sample represents residents from various regions of Ukraine – students in different educational programs at higher education institutions and employees.

At the ascertaining stage of the research, 16 methods were used: Shostrom's Personal Orientation Inventory, Rogers and Diamond's Socio-Psychological Adaptation Method, Rosenberg's Self-Esteem Scale, Janoff-Bulman's Basic Assumptions Inventory, General Competence Questionnaire, Long, Ziller, and Henderson's "I – Socio-Symbolic Tasks" Method, Self-Esteem Research Method, Spielberger's State-Trait Anxiety Inventory, Reydas's Self-Confidence Scale, Crowne and Marlowe's Social Desirability Scale, Mehrabian's Affiliation Motivation Method, Clance's Impostor Phenomenon Scale, Smith's, Saklofske, Stoeber, and Sherry's Big Three Perfectionism Scale, Ryff's Psychological Well-Being Scale, Brennan, Clark, and Shaver's Experiences in Close Relationships Inventory. The appropriateness of using these methods is determined by the content and scope of manifestations of low self-worth in accordance with the structural-functional model.

Mathematical-statistical data processing was performed using Spearman's correlation criterion, exploratory and confirmatory factor analysis (with Direct Oblimin and Varimax rotation), Kaiser-Meyer-Olkin criterion, Bartlett's sphericity test, and Cronbach's α coefficient. Data processing and visualization were conducted using the Jamovi statistical software package version 2.5.6, IBM SPSS Statistics 27, and MS Excel.

At the ascertaining stage, a comprehensive analysis of the current methodological toolkit for diagnosing self-worth was conducted, which revealed a complete absence of valid and reliable Ukrainian-language methods that directly measure this construct, as well as unsatisfactory psychometric quality of existing self-worth scales within other questionnaires. Based on this conclusion, the necessity of creating an original self-worth diagnostic method was justified, and 16 standardized methods for related constructs were selected and applied to verify criterion and construct validity.

During 2024–2025, empirical research was conducted, resulting in the creation and validation of an original (co-authored) "Personality Self-Worth Questionnaire," which contains 5 scales ("Perfectionism," "Need for Acceptance," "Self-Acceptance – Self-Rejection," "Social Importance – Social Alienation," "Self-Integrity – Self-Contradiction"), totaling 44 items. Empirical confirmation and description of the psychological features of clients of psychological services at higher education institutions were provided, characterized by moderately reduced self-acceptance and self-esteem, high reactive anxiety, polarized affiliative motivation, pronounced self-critical perfectionism, and impostor syndrome while maintaining a formally average level of self-respect and belief in one's own value. It was established that a high level of self-worth is experienced by the personality as social acceptance and a sense of one's social significance; low self-worth may manifest as a constant heightened need for support and approval, compensated through immersion in work and achieving professional recognition. The self-worth construct was found to be distinct from the psychological construct of "self-acceptance" but not distinct from the construct of "self-respect."

It was ascertained that self-worth closely correlates with positive self-attitude, self-respect, and psychological well-being, particularly with the ability to accept oneself, act independently of others' opinions, and maintain harmonious relationships. The weak connection with self-esteem confirmed the relative independence of the constructs of self-esteem and self-worth. It was revealed that self-worth inversely correlates with anxiety, self-criticism, impostor complex, fear of mistakes and rejection, susceptibility to external pressure, need for approval and acceptance, confirming the role of self-worth in mental health and resilience. Connections of self-worth with cognitive, emotional, and some behavioral manifestations (seeking recognition, seeking approval, people-pleasing) considered in the theoretical model were proven. The obtained data provided empirical justification for the targeted focus and content of the developed training program.

At the formative stage of the research, an experiment with a pretest-posttest design and control group was applied. The "Program for Developing Self-Worth in

Clients of Psychological Services at Higher Education Institutions" was developed in the format of a socio-psychological training, structured into nine content modules that include both theoretical and practical components, as well as independent work. The methodological basis of the program was the theoretical model of self-worth development, Prochaska and DiClemente's Transtheoretical Model of Change, and principles of gradualness, continuity, flexibility, and iterativity. The program implementation takes 44 academic hours in online or offline format, of which 6 are independent work.

The formative stage of the research involved 128 individuals – clients of psychological services at universities in Ukraine, of which 64 were in the experimental group and 64 in the control group. From the 64 participants in the experimental group, 8 training groups were formed (2 offline groups and 6 online groups). For pretest and posttest assessment, 7 methods from the ascertaining stage and the "Personality Self-Worth Questionnaire" developed in the previous stage were used. Retesting 7–21 days after program completion allowed evaluation of not only the immediate but also the medium-term effect of the training. Mathematical-statistical data processing was performed using the following methods: normality checks (Kolmogorov-Smirnov and Shapiro-Wilk tests); paired Student's t-test and Wilcoxon signed-rank test for paired samples; Student's t-test with Welch's correction and Mann-Whitney U-test; two-way repeated measures analysis of variance.

After implementing the program in the experimental group, statistically significant positive changes of high and medium significance levels were obtained for 23 out of 27 studied indicators, including: a sharp decrease in the total score on the original "Self-Worth Diagnostic Questionnaire" and all five of its factors; increase in self-respect; enhancement of self-acceptance and overall psychological well-being; reduction in reactive anxiety, impostor syndrome, fear of rejection, self-critical and rigid perfectionism, doubts in one's actions, and concern about mistakes.

In the control group, no significant changes in indicators were practically detected. The specificity of the training intervention effect was confirmed: all negative initial intergroup differences were leveled, and for several indicators (particularly self-

acceptance), the experimental group significantly exceeded the control group. Thus, the high effectiveness of the developed program as a short-term group intervention aimed at developing self-worth and reducing its typical compensatory and defensive manifestations in clients of psychological services at higher education institutions was empirically proven.

Keywords: self-worth, self-acceptance, self-perception, self-esteem, okayness, sense of inferiority, unconditional acceptance, perfectionism, psychological well-being, client of psychological service at higher education institutions.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Наукові статті, опубліковані у наукових виданнях, включених на дату опублікування до переліку наукових фахових видань України:

1. Миколенко, Н. В. (2023). Змістовний аналіз поняття самоцінності особистості. *Наукові перспективи. Серія «Психологія»*, 12(42), 866–880. [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2023-12\(42\)-866-880](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2023-12(42)-866-880)
2. Миколенко, Н. В. (2024). Шляхи розвитку самоцінності особистості в процесі отримання психологічної допомоги. *Наукові перспективи. Серія «Психологія»*, 12(54), 1591–1608. [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-12\(54\)-1591-1608](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-12(54)-1591-1608)
3. Миколенко, Н. В. (2025). Етапи та напрямки консультативної роботи з розвитку самоцінності клієнтів психологічних служб ЗВО. *Наукові інновації та передові технології*, 12(52), 994–1006. [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-12\(52\)-994-1006](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-12(52)-994-1006)
4. Лозова, О. М., & Миколенко, Н. В. (2025). Інтегрована модель розвитку самоцінності особистості в процесі отримання психологічної допомоги. *Психологічний часопис: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*, 11(10), 7–23. <https://doi.org/10.31108/1.2025.11.10.1>

Публікації, у яких додатково висвітлено результати дисертації

1. Миколенко, Н. В. (2021). Проблема самоцінності особистості у психологічній теорії та практиці. In *Психологія і педагогіка на сучасному етапі розвитку наук: актуальні питання теорії і практики: Збірник наукових робіт учасників міжнар. науково-практ. конференції (17–18 грудня 2021 р., м. Одеса) (с. 45–48).* ГО «Південна фундація педагогіки». <https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/43072/>
2. Миколенко, Н. В. (2022). Проблематика самоцінності особистості в умовах війни. In *XXIV Міжнародна науково-практична конференція*

- «*Multidisciplinary academic notes. Science research and practice*» (21.06.2022, Мадрид, Іспанія) (с. 500–501). <https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/43076/>
3. Миколенко, Н. В. (2025). Проблематика самоцінності особистості у практиці надання психологічної допомоги. In *Ways of Science Development in Modern Crisis Conditions: Proceedings of the 6th International Scientific and Practical Internet Conference* (4–5 червня 2025 р., Дніпро, Україна) (с. 194–195). <https://socrates.vsau.org/repository/getfile.php/39743.pdf>
 4. Миколенко, Н. В. (2025). Психологічна допомога клієнтам із запитом розвитку почуття самоцінності. In *Synergy of Knowledge: Innovations at the Intersection of Disciplines: Proceedings of the 1st International Scientific and Practical Internet Conference* (11–12 червня 2025 р., Дніпро, Україна) (с. 140–141). <https://dspace.pdau.edu.ua/bitstreams/a354629f-0096-40b9-a233-479a8bdd9ece/download>
 5. Миколенко, Н. В., & Плєскач, Б. В. (2024). Розробка методики діагностики самоцінності: надійність та валідність. *Молодий вчений*, 5(129), 62–71. <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2024-5-129-6>
 6. Миколенко, Н. В. (2025). Вплив війни на самоцінність клієнтів психологічних служб закладів вищої освіти. In *У період трансформаційних процесів у світовій науці: задачі та виклики: Збірник наукових праць з матеріалами VI Міжнародної наукової конференції* (28 листопада 2025 р., м. Полтава) (с. 701–704). <https://pdau.edu.ua/wp-content/uploads/2025/11/Transformatsiyni-protsesy-2025.pdf>.

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ	19
14ВСТУП	20
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОЦІННОСТІ ОСОБИСТОСТІ	30
1.1. Термінологічна передісторія та наукові контексти психологічного конструкта «самоцінність»	30
1.2 Психологічний зміст феномену самоцінності особистості	45
1.3. Особливості розвитку самоцінності особистості в процесі отримання психологічної допомоги	68
Висновки до першого розділу	92
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОЦІННОСТІ КЛІЄНТІВ ПСИХОЛОГІЧНИХ СЛУЖБ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	95
2.1. Методичне та організаційне забезпечення дослідження	95
2.2. Результати діагностики суміжних із самоцінністю психологічних конструктів	114
2.2.1. Описова статистика проявів реактивної тривожності, самоповаги, потреби в афіліації, страху відторгнення, цінності власного Я та синдрому самозванця	114
2.2.2. Описова статистика проявів перфекціонізму клієнтів психологічних служб ЗВО	125

2.2.3. Описова статистика показників самооцінки та самоприйняття клієнтів психологічних служб ЗВО	136
2.3. Розробка авторської методики діагностики самоцінності	139
2.4. Кількісний та якісний аналіз взаємозв'язків між показниками самоцінності та суміжних конструктів	152
Висновки до другого розділу	164
РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА РОЗВИТКУ САМОЦІННОСТІ КЛІЄНТІВ ПСИХОЛОГІЧНИХ СЛУЖБ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	166
3.1. Теоретико-методологічне обґрунтування «Програми розвитку самоцінності клієнтів психологічних служб закладів вищої освіти»	167
3.2. Структура та зміст «Програми розвитку самоцінності клієнтів психологічних служб закладів вищої освіти»	178
3.3. Аналіз ефективності «Програми розвитку самоцінності клієнтів психологічних служб закладів вищої освіти»	195
Висновки до третього розділу	210
ВИСНОВКИ	212
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	216
ДОДАТКИ	227

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

ЗВО – заклади вищої освіти

СПТ – соціально-психологічний тренінг

ТТМ – транстеоретична модель змін

ВСТУП

Актуальність теми. Воєнна агресія росії проти України стала потужним стресором колективного рівня, який різко підвищив попит суспільства на психологічну та психотерапевтичну допомогу. Війна стала каталізатором не лише існуючих проблем: психологічної травматизації довоєнного періоду, труднощів у стосунках з оточенням (аб'юзивні стосунки, розрив, стосунки з батьками і сепарація від них, тощо), проблем самоставлення особистості. Підвищився запит суспільства щодо ефективних інструментів для зміцнення психологічної стійкості, однією з відповідей на який є комплексне бачення шляхів розвитку здорового самоставлення як складової резилієнтності.

Самоцінність як 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 з психічною травматизацією, втратами, тиском соціальних очікувань, порівняннями через соціальні мережі, булінгом чи академічним стресом, низька самоцінність може призводити до тривожності, депресії, невпевненості та труднощів у самореалізації. Сформоване почуття самоцінності є особистісним ресурсом, необхідною умовою психологічного комфорту людини, її емоційної стабільності, розвитку та самореалізації. Несформованість самоцінності спричиняє негативні переживання, почуття невпевненості у своїй здатності долати життєві труднощі та перешкоджає вибору особистістю адекватних способів взаємодії з оточенням.

Війна як тривалий екстремальний стресор різко знижує значущість зовнішніх джерел ідентичності та самопідтримки – соціальний статус, матеріальна стабільність, звичні ролі, передбачуване майбутнє, стійке коло близьких відносин. У таких умовах базове переживання власної цінності стає одним із центральних регуляторів адаптації, оскільки саме воно визначає, наскільки особа здатна зберігати внутрішню цілісність за відсутності зовнішніх її підтверджень. Таким чином, обставини сьогодення об'єктивно виводять

феномен самоцінності з розряду особистих психологічних особливостей у розряд базових екзистенційних та соціально-психологічних детермінант виживання й відновлення суспільства загалом, роблячи дослідження та цілеспрямований розвиток цього феномену одним із пріоритетних завдань психологічної науки й практики.

Особливого значення проблема самоцінності особистості набуває саме для клієнтів психологічних служб ЗВО, оскільки освітній процес як такий пов'язаний з високим професійним та особистісним навантаженням. Академічна спільнота українських ЗВО сьогодні, окрім спільних для усіх українців наслідків війни – прямих (обстріли, втрати, переїзди) і непрямих (невизначеність майбутнього, відтермінування планів, вимушена розлука з близькими), – функціонує у полі дії кількох додаткових потужних стресорів, що створюють виклики для почуття самоцінності. Серед них стрімка цифрова трансформація освітнього процесу, що різко підвищує конкуренцію, темп навчання та вимоги до саморегуляції; соціально-економічна нестабільність, що спричиняє кризу зовнішніх маркерів успішності (зокрема, робить диплом про вищу освіту не гарантує працевлаштування за набутим фахом). Традиційні критерії «хорошого студента» (високий бал, стипендія, участь у конференціях, швидке працевлаштування за фахом) втрачають передбачуваність і стабільність. Цифрове освітнє середовище суттєво посилює порівняльний тиск через постійну видимість рейтингів, результатів навчання та дискурс соціальних мереж, створюючи ефект змагання як додатковий фактор психологічного навантаження.

Належність до академічної спільноти ЗВО сьогодні вимагає значно вищого рівня саморегуляції, ніж у довоєнний період. Значна частина здобувачів в цих непростих умовах поєднують навчання з роботою та волонтерською діяльністю, співробітники – роботу, волонтерство й безперервний професійний розвиток, що підвищує ризик професійного вигорання. Соціально-економічна ситуація в країні часто змушує студентів навіть денної форми навчання раніше перебирати на себе фінансову, побутову та емоційну відповідальність (втрата підтримки батьків, необхідність підробітку, турбота про молодших членів сім'ї). Суттєво

скорочується або цілком зникає класичний психосоціальний мораторій юності (Erikson, 1968), прискорюючи сепарацію та змушуючи молодих людей передчасно формувати стійку ідентичність без можливості безпечного «примірювання» різних соціальних ролей. У цьому контексті університет перестає бути «теплим» перехідним періодом між дитинством і дорослим життям, а перетворюється на момент одночасного вирішення кількох завдань, кожне з яких безпосередньо торкається питання самоцінності. Процес відділення від батьківської сім'ї відбувається в умовах, коли традиційні зовнішні дорослі ролі (стабільна робота, власне житло) стають відкладеними в часі або недоступними. У таких обставинах саме незалежне від досягнень внутрішнє відчуття самоцінності має стати основою здорової автономії.

Таким чином, для клієнтів психологічних служб ЗВО проблема самоцінності стає предиктором, від якого залежить збереження внутрішньої мотивації до навчання за відсутності зовнішніх гарантій, здатність витримувати конкуренцію без хронічного самознецінення, успішність сепарації та формування автономної дорослої ідентичності в умовах відтермінування традиційних маркерів дорослості, профілактика вигорання, депресивних і тривожних розладів тощо.

З огляду на процеси активного самопізнання та саморозвитку здобувачів вищої освіти, їх потреби в усвідомленні своїх інтересів, цілей та можливостей, розвиток самоцінності є досить актуальним запитом клієнтів психологічних служб ЗВО. Саме тому в сучасних українських реаліях цілеспрямована робота з формування і зміцнення базового почуття власної цінності є не допоміжним, а одним із пріоритетних напрямів діяльності психологічних служб закладів вищої освіти, які, відповідно до Положення про психологічну службу у системі освіти України (Міністерство освіти і науки України, 2018), покликані забезпечувати профілактику особистісних проблем, сприяти розвитку та саморозвитку здобувачів освіти, формувати мотивацію до самореалізації та створювати умови для соціального й емоційного благополуччя.

Феномен самоцінності особистості дедалі частіше стає об'єктом уваги дослідників і практиків психологічної галузі. Попри важливість феномену для психологічної теорії та практики, його розуміння різними дослідниками не співпадає. Так, самоцінність описується як відчуття людиною своєї унікальності, значущості себе для себе (В. Сатир, Л. Просандєєва), як духовна цінність та унікальність «Я» для себе та інших (А. Ленгле), як базове настановлення, як переконання, як стан особистості, тощо. В генетичному плані становлення самоцінності описується і як процес, що має поступальний характер протягом усього життя людини (А. Ленгле, Л. Просандєєва), і як такий, що в загальному завершується ще в ранньому або дошкільному дитинстві (А. Адлер, Л. Бурбо, Т. Гарріс).

Психологічна допомога клієнтам із несформованою самоцінністю вимагає всебічного аналізу та осмислення цього феномену, психологічних механізмів та умов його розвитку в процесі практичної роботи. Водночас, незважаючи на підвищений інтерес до проблематики самоцінності особистості, в сучасній психологічній літературі досі відсутня єдина концептуальна модель феномену, недостатньо досліджено специфіку формування та розвитку самоцінності, бракує практичних інструментів діагностики самоцінності, не існує системи практичних заходів з розвитку самоцінності клієнтів психологічних служб закладів вищої освіти. Аналіз актуальності проблеми показує низку суттєвих суперечностей, які потребують наукового розв'язання:

- між широким практичним використанням поняття самоцінності в роботі психологів ЗВО та недостатньою концептуальною визначеністю й операціоналізацією цього конструкту в науковій психології;
- між визнанням самоцінності як ключового ресурсу психологічної стійкості особистості та недостатньою вивченістю психологічних особливостей, механізмів і закономірностей її розвитку;
- між високою потребою клієнтів в ефективних програмах розвитку самоцінності клієнтів та відсутністю теоретично обґрунтованих, емпірично

валідизованих психодіагностичних інструментів та психологічних технологій, адаптованих до сучасних умов і специфіки роботи психологічної служби ЗВО.

Фундаментальний характер проблеми, її теоретична неузгодженість, висока практична затребуваність психологічними службами ЗВО та недостатня розробленість психологічних особливостей розвитку самоцінності зумовлюють наукову актуальність теми «Психологічні особливості розвитку самоцінності клієнтів психологічних служб закладів вищої освіти».

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дисертаційне дослідження виконано в межах комплексної теми науково-дослідної роботи кафедри практичної психології факультету психології, соціальної роботи та спеціальної освіти Київського столичного університету імені Бориса Грінченка «Психологічна підтримка ресурсного потенціалу особистості в мінливих умовах суспільного буття» (2021-2026 рр.) (державний реєстраційний номер 0121U112046). Тему дисертаційного дослідження затверджено Вченою радою Київського столичного університету імені Бориса Грінченка (протокол № 10 від «25» листопада 2021 р.)

Об'єкт дослідження – самоцінність особистості як психологічний феномен.

Предмет дослідження – психологічні особливості розвитку самоцінності клієнтів психологічних служб закладів вищої освіти.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні особливості розвитку самоцінності клієнтів психологічних служб закладів вищої освіти.

Теоретико-методологічною основою дисертаційного дослідження стали: концепти почуття неповноцінності та прагнення до досконалості (А. Адлер); положення безумовної самоцінності особистості (К. Роджерс, А. Маслоу, В. Сатир); концепція персонального буття та фундаментальних мотивацій (А. Ленгле); модель базових життєвих позицій (Е. Берн, Т. Гарріс, М. Джеймс, Д. Джонгвард, Р. Гулдінг, М. Гулдінг та ін.); модель розвитку самоцінності в юнацькому віці (Л. Просандеєва); транстеоретична модель стадій змін

(Дж. Прохазка, К. ДіКлементе); нормативно-організаційні засади діяльності психологічних служб ЗВО (В. Панок, О. Залеська, О. Вознюк).

Гіпотези дослідження:

- самоцінність особистості має низький рівень кореляції з самооцінкою;
- самоцінність особистості має позитивну кореляцію з потребами у схваленні та у прийнятті;
- самоцінність особистості має позитивну кореляцію зі впевненістю та психологічним благополуччям, зокрема, зі здатністю приймати себе, діяти незалежно від думки інших, ефективно справлятися з життєвими викликами та підтримувати гармонійні стосунки;
- самоцінність має негативну кореляцію з тривожністю, самокритикою, комплексом самозванця, перфекціонізмом, страхом помилок і страхом відкидання;
- цілеспрямована психологічна робота з розвитку самоцінності за програмою, розробленою на основі авторської інтегрованої моделі, матиме позитивний вплив на самоцінність клієнтів, передовсім, в аспекті самоприйняття, та на їхнє психологічне благополуччя.

Завдання дослідження:

1. З'ясувати психологічний зміст поняття самоцінності на основі теоретичного аналізу проблеми.
2. Обґрунтувати теоретичну модель розвитку самоцінності особистості.
3. Дібрати та, зокрема, розробити діагностичний інструментарій дослідження
4. Емпірично дослідити особливості самоцінності клієнтів психологічних служб закладів вищої освіти.
5. Розробити та емпірично перевірити ефективність програми розвитку самоцінності клієнтів психологічних служб закладів вищої освіти.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань у роботі застосовувалися методи теоретичного, емпіричного та математико-статичного дослідження.

Теоретичні методи (аналіз, синтез, узагальнення, порівняння та класифікація) для уточнення сутності базових понять, систематизації та науково-теоретичного обґрунтування зібраних даних.

Для побудови й проведення *емпіричного дослідження* застосовано такі методики: Опитувальник особистісної орієнтації Е. Шострома (шкали «Спонтанність», «Самоприйняття» та «Самоповага»), Методика соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонд (шкала «Самоприйняття»), Шкала самоповаги М. Розенберга, Методика вивчення фундаментальних припущень Р. Янов-Бульман (субшкала «Цінність власного Я»), Опитувальник загальної компетентності (шкала «Самоцінність»), «Я – Соціально-символічні завдання» А. Лонга, Р. Зіллера та Р. Хендерсона, Методика дослідження самооцінки (спрощене Q-сортування), Шкала самооцінки рівня тривожності Ч. Спілбергера, Шкала впевненості в собі С. Рейдаса, Методика виявлення потреби у схваленні Д. Крауна і Д. Марлоу, Методика «Мотивація афіліації» А. Мехрабіана, Шкала феномену самозванця П. Кланс (CIPS), Велика тривимірна шкала перфекціонізму М. Смітта, Д. Саклофскі, Й. Стоєбера:Шеррі (в адаптації Т. Грубі), Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф, Методика «Досвід близьких стосунків» К. Бреннан, К. Кларк, П. Шейвера (в адаптації М. Казанжи та Ю. Вторнікової).

Математико-статистична обробка даних здійснювалась за допомогою: критерію кореляції Спірмена, факторного аналізу, експлораторного та конфірматорного факторного аналізу (з обертанням Direct Oblimin та Verimax), критерію Кайзера-Маєра-Олкіна, критерію сферичності Бартлета, коефіцієнта α Кронбаха. Обробка та візуалізація даних проводилася за допомогою комп'ютерного пакету статистичних програм Jamovi версії 2.5.6., IBM SPSS Statistics 27, MS Excel.

Експериментальна база дослідження. Переважна частина емпіричного дослідження роботи виконувалась на базі Київського столичного університету імені Бориса Грінченка. У вибірці представлені жителі всіх регіонів України.

Емпіричне дослідження проводилося впродовж 2024-2025 рр. Вибірка дослідження охоплює 352 особи від 18 до 54 років.

Для забезпечення репрезентативності у вибірку увійшли досліджувані, що є клієнтами психологічних служб різних ЗВО: Київського столичного університету імені Бориса Грінченка – 313 осіб, Дніпровського Гуманітарного університету – 16 осіб, Одеського інституту Міжрегіональної Академії управління персоналом – 9 осіб, Хортицької національної навчально-реабілітаційної академії – 5 осіб, та інших університетів України – 9 осіб. Участь у формуальному експерименті взяли 123 особи, з яких 64 увійшли до експериментальної групи, 59 – до контрольної.

Достовірність і надійність результатів дослідження забезпечувалися комплексним (аналітичним, експериментальним) дослідженням проблеми; методологічним обґрунтуванням вихідних положень, відповідністю методів дослідження його меті й завданням, використанням валідних і надійних діагностичних методик, застосуванням статистичних критеріїв надійності та достовірності, поєднанням кількісного і якісного аналізу емпіричних даних та застосуванням сучасних програм і методів математико-статистичної обробки даних. Верифікація і відтворюваність емпіричних даних забезпечувалися описом процедури та умов дослідження.

Наукова новизна полягає у тому, що:

- *уточнено* зміст феномену та обґрунтовано визначення поняття «самоцінність»;
- *розроблено* «Інтегровану модель розвитку самоцінності особистості в процесі отримання психологічної допомоги», яка враховує генезис низької самоцінності, когнітивні, емоційні та поведінкові прояви низької самоцінності, етапи та напрямки роботи з розвитку самоцінності і основні практики розвитку самоцінності.
- *уперше* розроблено та апробовано інструмент дослідження самоцінності – методику діагностики самоцінності;

- *створено* програму розвитку самоцінності клієнтів психологічних служб ЗВО на основі авторської інтегративної моделі та *підтверджено* її ефективність у підвищенні рівня самоцінності та психологічного благополуччя;
- *виявлено* кореляційний взаємозв'язок між самоцінністю та впевненістю, психологічним благополуччям, тривожністю, самокритикою, комплексом самозванця, перфекціонізмом, страхом помилок і страхом відкидання.

Теоретичне значення результатів полягає у системному теоретичному та емпіричному аналізі феномена самоцінності особистості; поглибленні та розширенні уявлення про її генезис, прояви та шляхи розвитку в процесі психологічної допомоги.

Практичне значення дослідження полягає у тому, що його результати можуть використовуватись для розробки корекційно-розвивальних програм із формування самоцінності клієнтів психологічних служб ЗВО. Матеріали дослідження придатні для психолого-просвітницької роботи з метою підвищення обізнаності студентів і викладачів щодо самоцінності, профілактики вигорання та тривожно-депресивних станів, формування культури підтримки особистості в академічній спільноті, а також для підготовки психологів і кураторів академічних груп до роботи з відповідними запитами. Розроблена методика та отримані дані можуть бути включені до навчальних курсів із психології особистості, педагогічної психології, психодіагностики та психологічного консультування.

Апробація результатів дисертаційного дослідження. Основні положення і результати дослідження представлено на міжнародних науково-практичних конференціях: «Психологія і педагогіка на сучасному етапі розвитку наук: актуальні питання теорії і практики» (м. Одеса, 2021); «Multidisciplinary academic notes. Science research and practice» (м. Мадрид, Іспанія, 2022); «Ways of Science Development in Modern Crisis Conditions» (м. Дніпро, Україна, 2025); «Synergy of Knowledge: Innovations at the Intersection of Disciplines» (м. Дніпро, Україна, 2025).

Публікації. Основні положення дисертаційної праці висвітлено у 10

публікаціях, а саме: 4 (з них – 1 у співавторстві та 3 одноосібні) опубліковані у наукових виданнях, включених на дату опублікування до переліку наукових фахових видань України; 6 (з них – 1 у співавторстві та 5 одноосібні), у яких додатково висвітлено наукові результати дисертації.

Особистий внесок здобувача. У статті «Інтегрована модель розвитку самоцінності особистості в процесі отримання психологічної допомоги» у співавторстві з О. Лозовою персональний внесок здобувача полягає у зборі та аналізі даних, визначенні напрямків роботи з розвитку самоцінності та відповідних їм основних практики.

У статті «Шкала діагностики самоцінності: розробка, надійність та валідність» у співавторстві з Б. Плєскачем, здобувачем обґрунтовано необхідність створення інструментарію для діагностики самоцінності, проведено збір емпіричних даних, ідентифіковано шкали розробленої методики.

Структура дисертації. Дисертація складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, що містить 216 найменувань, з яких 113 – іноземною мовою, та додатків. Загальний обсяг дисертації становить 225 сторінок, основний зміст роботи викладено на 215 сторінках. Робота містить 41 таблицю і 20 рисунків.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОЦІННОСТІ ОСОБИСТОСТІ

У розділі здійснено термінологічний і контекстуальний аналіз поняття «самоцінність» у вітчизняній та зарубіжній літературі розглянуто місце самоцінності в структурі Я-концепції та самооцінки, розкрито його психологічний зміст та розмежовано з суміжними конструктами. Узагальнено погляди на вплив соціального середовища й внутрішніх процесів на генезис самоцінності. Обґрунтоване авторське визначення самоцінності, що поєднує двоаспектне бачення феномену як базового настановлення та безпосереднього переживання. Проаналізовано теоретичні моделі та практичні підходи для побудови практичної моделі розвитку. Створено та обґрунтовано теоретичну модель розвитку самоцінності особистості в процесі психологічної допомоги.

1.1. Термінологічна передісторія та наукові контексти психологічного конструкта «самоцінність»

Самоцінність особистості як переживання впевненості у своєму праві на любов та увагу викликає все більший інтерес психологів. Феномен самоцінності виступає об'єктом наукового аналізу у працях А. Адлера, Е. Берна, Т. Гарріса, В. Сатир, А. Ленгле, Н. Брандена:Хартер, Л. Бурбо, Л. Просандєєвої, К. Гібберт, І.Беха. Попри визнану важливість феномену самоцінності, значущість її впливу на осмислений вибір життєвих завдань, на якість емоційного життя та як фактору самопідтримки у несприятливих життєвих ситуаціях, дослідники констатують невизначеність цього поняття та відсутність на сьогодні незалежного значення самоцінності як категорії (Л. Просандєєва). Поверхневий аналіз поняття показує нечіткість та значні неспівпадіння у його розумінні різними дослідниками. Вище описана ситуація відображає й термінологічну невизначеність проблеми самоставлення в цілому – співіснування цілого ряду суміжних понять, таких як самооцінка (інтегральна, узагальнена), емоційно-ціннісне ставлення до себе,

самоцінність, самоповага, самовпевненість, почуття власної гідності, самоприйняття, аутосимпатія, тощо (Каламаж, 2010, Андрійчук, 2015, Благодар, 2016, Соколова та ін., 2021, Ходанич, 2022; Ремесник, 2023 та інші). Поняття «самоцінність» потребує уточнення та виділення із ряду подібних феноменів.

Найчастіше поняття самоцінності в буденній свідомості виявляється змішаним із поняттям самооцінки. На нашу думку, це відбувається внаслідок близькості відповідних понять англійською мовою. Більш поширене поняття «self-esteem» перекладається як самооцінка (найчастіше), самоповага, або почуття власної гідності, при цьому згідно Cambridge Dictionary воно означає «віра та впевненість у власних силах та цінності». Близьке до нього поняття «self-worth» зазвичай перекладається як самоцінність, самооцінка, власна гідність і тлумачиться як «цінність, яку ви надаєте своєму життю та досягненням» (Cambridge Dictionary, n.d.), тобто значення обох понять включають цінність себе, свого життя.

Багатоваріантна семантика вищезазначених термінів пояснює недостатню диференційованість в англомовних працях понять «самостворення», «самооцінка» «самоповага» та «самоцінність». Так, В. Сатир визначає самоцінність через почуття особою своєї важливості, зазначаючи, що ключовим у розумінні самоцінності є неповторність людини. Неповторність та унікальність особистості акцентуються в її «Декларації самоцінності» («My Declaration of Self-Esteem – "I Am Me"»), проте водночас авторка зазначає, що поняття «самоцінність» та «самооцінка» вживаються нею як синоніми, є взаємозамінними.

Українські дослідники застерігають про необхідність розмежовувати й уточнювати сенси, що вкладаються авторами англомовних теорій в поняття «self-esteem» (Чамата, 1980; Бех, 2003; Соколова, 2003; Просандєєва, 2016). Інші автори вказують на відносно нещодавню появу в англійській мові поняття «self-value», яке й означає «самоцінність» (Михайлишин & Гернешій, 2023). Cambridge Dictionary такого поняття не містить, наводиться лише «value» – «сума грошей, яку можна отримати за щось» (Cambridge Dictionary, n.d.). Автор шкали

самоповаги (Rosenberg self-esteem scale, RSES) М. Розенберг використовує поняття «self-value» для критеріїв, на підставі яких індивід оцінює себе: «кожне суспільство чи група має свої стандарти досконалості, і саме в рамках цих конкретних стандартів відбувається самооцінка» (Rosenberg, 1965, p. 14). Термін «self-estimate» автор використовує для оцінки людиною себе щодо певної характеристики (наприклад, наскільки він є симпатичним), «self-value» – для міри важливості цієї характеристики для людини (наскільки важливо бути симпатичним), і «self-esteem» – для самооцінки/самоповаги. «Self-esteem» М. Розенберга у більшості випадків перекладають як «самоповага», а не як «самооцінка».

Лінгвістичний аналіз німецькомовних словників доводить, що в німецькій мові значно більшою мірою відокремлені поняття, які позначають самооцінку та самоцінність. Зокрема, самооцінка – це «Selbsteinschätzung» – «оцінка себе щодо тих чи інших здібностей, помилок тощо» (Duden, 2025); частина слова «Schatz» означає скарб, а дієслово «schätzen» – «оцінювати». Для передання семантики самоцінності вживаються два поняття: власне самоцінність, «цінність себе» – «Selbstwert» та почуття самоцінності – «Selbstwertgefühl».

Поняття самоцінності як категорія відсутнє у психологічних словниках (Психологічний словник, 1982, 2007; Синявський, Сергєєнкова, 2007; Шапар, 2007; Горностай & Титаренко, 2001; Приходько & Юрченко, 2020; APA Dictionary of Psychology, 2020), але у тлумачному словнику сучасної української мови самоцінність описується як «власна, що не залежить ні від чого, цінність», причому цінність визначається як «важливість, значущість», а значущість і важливість – як «те, що має велике значення» (Великий тлумачний словник сучасної української мови, 2005).

Розглянемо, до яких більших психологічних конструктів дослідники відносять самоцінність. Оскільки йтиметься про такі конструкти, як самосприйняття, «Я-концепція», самосвідомість, самоствалення та самооцінка, самоповага та гідність, почнімо із визначення співвідношення цих понять між собою.

«Я-концепція» – це «опис та оцінка себе, включаючи психологічні та фізичні характеристики, якості, навички, ролі тощо» (APA Dictionary of Psychology, 2020:953). Вона включає в себе самосвідомість, самоствавлення, самооцінку та когнітивні уявлення про себе. Самосприйняття (self-perception) визначається як уявлення людини про себе або про будь-які психічні чи фізичні властивості, що її складають. Це поняття, практично тотожне самосприйняттю, з англійської «self-concept» перекладається як «самосприйняття».

Самосвідомість (self-awareness) пояснюється як спрямована на себе увага або знання (APA Dictionary of Psychology, 2020), як система психічних механізмів, що пов'язана з усвідомленням людиною самої себе, своєї діяльності, властивостей, дій та вчинків, стосунків з іншими (Синявський, Сергєєнкова, 2007).

Самоствавлення (self-attitude) відображає специфіку ставлення особистості до власного „Я” може включати: самооцінку, самоповагу, самосимпатію, любов до себе, прихильність до себе, самовпевненість та ін. (Синявський, Сергєєнкова, 2007).

У більшості психологічних моделей (наприклад, К. Роджерса, М. Розенберга) самосприйняття розглядається як ширший за самоствавлення конструкт, який включає не лише уявлення про себе, а й оцінки, ставлення та почуття до себе. Самоствавлення відображає емоційну та оціночну складову самосприйняття. Менш поширений підхід розглядає самосприйняття як складову самоствавлення (Л. Просандєєва; В. Синявський, О. Сергєєнкова).

Самооцінка визначається як основний структурний компонент самосвідомості, судження людини про свої можливості, властивості, поведінку у порівнянні з певним еталоном або ступінь, в якій якості та характеристики, що містяться в Я-концепції людини, сприймаються як позитивні. Самоповага є складовою Я – концепції, що виражається в тому, наскільки індивід відчуває свою цінність та впевнений у собі. Гідність описується як форма прояву самосвідомості і самоконтролю, уявлення про цінність індивіда як особистості,

ставлення до себе, усвідомлення свого положення серед інших, на якому ґрунтується вимогливість до себе (Синявський, Сергєєнкова, 2007).

Таким чином, "Я-концепція" є найширшим конструктом, що включає самосвідомість (як механізм рефлексії), самосприйняття (як уявлення про себе), самоставлення (як емоційну оцінку) і самооцінку (як судження про себе). Самоповага та гідність виступають проявами цих компонентів. обидва конструкти інтегруються в "Я-концепцію" як її прояви, при цьому самоповага ближча до самоставлення, а гідність – до самосвідомості.

В. Джеймс, очевидно, є першим дослідником самооцінки, яку він визначає як співвідношення між досягненнями людини та її прагненнями (James, 2007.) Також саме в його працях була закладена ідея Я-концепції: автор розділив глобальне Я (Self) на «Я» (I, суб'єкт, що усвідомлює) та «Мене» (Me, об'єкт сприйняття). «Свідомість Я включає потік думок, кожен частину якого ми можемо назвати Я і Мене. Я – це Я, що знає, Мене – це Я, що є відомим», – пише він (James, 1890, Vol. 1, p. 294). В цій структурі поняття, пов'язані із самоцінністю у В. Джеймса можна віднести до "Мене" (Me), об'єкта сприйняття, у рамках глобального Я (Self), оскільки відображають суб'єктивну оцінку себе, яка формує Я-концепцію.

В. Джеймс не використовує термін self-worth, проте згадує відчуття внутрішньої переваги чи неповноцінності свого Я порівняно з іншими (робить це раніше за А. Адлера), називаючи їх одними з найбільш універсальних і фундаментальних людських почуттів, що виникають у процесі порівняння себе з іншими і є основою емоцій конкуренції, ревності і заздрості. Аналіз цього науковця обмежується констатацією їх існування та ролі в соціальній взаємодії, без поглибленого дослідження причин чи наслідків. Також автор також використовує такі поняття, як «почуття власної гідності» («sense of dignity»), «самоповага» («self-respect»), та «свідомість власної цінності» («consciousness of his own worth»). «Кожна людина, – пише В. Джеймс, – певною мірою мусить бути закоханою в себе, просто тому, що вона є собою, а не кимось іншим; і нормальний прояв її життя, її самоповага, залежить від того, як сформоване це

Я; і це, у свою чергу, є результатом її свідомості власної цінності» (James, 2007:310-311). Самоповага формується на основі внутрішнього сприйняття цінності і частково залежить почуття гідності – сприйняття себе як гідної особи на підставі того, як індивід сприймається й оцінюється іншими, тобто соціального визнання. При цьому її місце та місце внутрішнього сприйняття цінності в структурі самооцінки залишається не строго визначеною, і, на нашу думку, логічно буде вважати, що самоповага у В. Джемса виступає одним з проявів самооцінки.

У поглядах К. Роджерса ідея власної цінності присутня у вигляді безумовного позитивного ставлення до індивіда та його прийняття себе як основи гармонійного розвитку. Автор вбачає особистість такою, що має цінність та заслуговує на повагу просто за фактом свого існування, через свою природу, в якій закладений рух до самопізнання, незалежності, зрілості та розвитку здібностей. Сама ідея самоактуалізації передбачає цінність особистості і те, що вона заслуговує на розкриття свого потенціалу. Умовою повноцінного розвитку особистості є безумовне прийняття себе самим собою та іншими. Структура Я-концепції К. Роджерса – організованої сукупності уявлень і переконань про себе – включає реальне Я (як людина сприймає себе зараз) та ідеальне Я (ким людина хоче бути). Прийняття себе впливає на відповідність між реальним Я та ідеальним Я, сприяючи зменшенню розриву між ними, що є ключовим для психологічного здоров'я (Client-Centered Therapy, 1951; On Becoming a Person, 1961). Спираючись на ідеї К. Роджерса про Я-концепцію та безумовне позитивне ставлення, В. Сатир розвинула концепцію самоцінності, акцентуючи роль прийняття у формуванні здорової самооцінки в сімейному контексті.

Друга ключова постать гуманістичної психології, А. Маслоу, також не використовує у своїх працях термін «самоцінність» (self-worth) і не досліджує її як окремий концепт, однак говорить про самоцінність імпліцитно. Його теорія ієрархії потреб та концепція самоактуалізації стосуються потреби у повазі та самоповазі, яка у нього позначена терміном «self-esteem» (Maslow, A. 1943, Maslow, A. 1954). В ієрархії потреб А. Маслоу четвертий рівень називається

«потреби в повазі» (esteem needs), які включають два аспекти: повагу з боку інших (визнання, статус) і самоповагу (self-esteem), що охоплює почуття власної гідності, компетентності та автономії: «Усі люди мають потребу в стабільному, міцно обґрунтованому, зазвичай високому оцінюванні себе, у самоповазі, а також у повазі з боку інших» (Maslow, 1943:381). Самоповага у автора є дуже близькою до самоцінності,) він пояснює, що самоповага (self-esteem) включає впевненість у собі та відчуття адекватності, дослівно "бажання сили, досягнень, адекватності, впевненості перед світом, незалежності та свободи" (Maslow, 1954:45). Риси, пов'язані з відчуттям внутрішньої цінності, простежуються в описі самоактуалізованих особистостей, коли йдеться про прийняття себе, спонтанність та автономію: "Самоактуалізовані люди можуть прийняти свою людську природу з усіма її недоліками..."; «...вони можуть обходитися без штучності чи прагнення справити враження"; "Вони самокеровані та незалежні від доброї чи поганої думки інших людей... (Maslow, 1954:202, 204, 205). Таким чином, можна стверджувати, що самоцінність, хоч і згадана непрямо, становить складову ієрархії потреб А. Маслоу.

С. Куперсміт, чий підхід до вивчення самооцінки є емпіричним і ґрунтується на дослідженнях дитячої психіки, включає самоцінність (worthy - гідність, еквівалент self-worth) до визначення самооцінки: «Самооцінка – це оцінка, яку людина дає і зазвичай підтримує щодо себе; вона виражає ставлення схвалення чи несхвалення і вказує на те, наскільки людина вважає себе здібною, значущою та гідною» (Coopersmith, 1967:4–5):Куперсміт використовує термін «worthy» у контексті самооцінки, що є синонімом self-worth (самоцінність). Для вимірювання самооцінки дослідник розробив Coopersmith Self-Esteem Inventory (CSEI), який включає твердження, що стосуються почуття власної гідності, такі як "Я задоволений собою" або "Я відчуваю, що я цінна людина". Ці пункти відображають аспекти самоцінності, яка і в його методиці залишається не відмежованою від самооцінки.

С. Куперсміт наголошує, що самооцінка формується в дитинстві через взаємодію з батьками та значущими іншими: діти, які отримують підтримку та

прийняття (self-acceptance) від батьків, розвивають вищу самооцінку, що включає відчуття власної цінності. При цьому передумовою її формування є досвід влади, доброчесності, відчуття особистої компетентності, та значущості для інших (Coopersmith, 1967). Це перегукується з ідеями К. Роджерса про безумовне позитивне ставлення. Отже, самоцінність як елемент самооцінки, за С. Куперсмітом, формується шляхом переходу від зовнішнього прийняття до внутрішнього. Таким чином, самоцінність, з позиції С. Куперсміта, є складовою самооцінки або одним із її ключових аспектів, але він не виділяє самоцінність як окремий конструкт. Схожої позиції дотримується Р. Вайлі та М. Розенберг.

Р. Вайлі досліджує самосприйняття (self-Concept), яка охоплює як когнітивні уявлення про себе (ідентичність, ролі), так і оціночні аспекти (self-esteem, self-worth). Самооцінку (self-esteem) яку описує як емоційний компонент самосприйняття, те, як люди оцінюють себе загалом. Самоцінність («Self-worth») розглядається нею як компонент або основа самооцінки. Р. Вайлі вказує, що самоцінність відображає суб'єктивне відчуття цінності, яке формується через соціальні порівняння та визнання, тоді як самооцінка ширше включає загальне емоційне ставлення до себе, що базується, зокрема, на самоцінності (Wylie, 1974).

На думку Р. Вайлі, самоцінність, як і самооцінка, є динамічною характеристикою і значною мірою залежить від контексту соціальних взаємодій, вона підкреслює важливість методологічної точності в дослідженні цього феномену, критикуючи наявні на її час тести самооцінки за неврахування контекстуальних факторів, таких як раса, стать і соціально-економічний статус, які впливають на усі складові самосприйняття, адже соціальні норми, стереотипи та доступ до ресурсів формують, як індивід оцінює себе.

Отже, подібно до С. Куперсміта, Р. Вайлі не виділяє самоцінність як окремий конструкт, а розглядає її як складову частину самооцінки. Подібний підхід бачимо і у працях М. Розенберга.

М. Розенберг розробив теоретичну модель «self-esteem», при чому в його концепції «self-esteem» перекладається і як самооцінка, але частіше як

«самоповага». За М. Розенбергом, самоповага (самооцінка) – це оцінка, яку людина робить і зазвичай підтримує щодо себе, яка виражає ставлення схвалення або несхвалення (Rosenberg, 1965). Іноді згадувана в роботах М. Розенберга самоцінність ("self-worth") виступає як аспект, пов'язаний із самоповагою, визначаючи її як суб'єктивне відчуття власної цінності, яке впливає на загальне ставлення до себе.

Працюючи з американськими підлітками, М. Розенберг досліджує те, як такі фактори, як раса, клас, стать та соціальне оточення (сім'я, школа, однолітки) впливають на самоповагу. Посилаючись на концепцію «Дзеркального «Я» Ч. Кулі, автор наголошує на ролі соціальної рефлексії у самосприйнятті: особистість формує уявлення про себе, відображаючи, як її сприймають інші. Самоповага є динамічним конструктом, вона не є фіксованою, а змінюється під впливом соціальних взаємодій, досягнень і зворотного зв'язку від інших.

Створена М. Розенбергом «Шкала самоповаги» (Rosenberg Self-Esteem Scale, RSES), завдяки своїй компактності, простоті й надійності, є одним із найпоширеніших інструментів для вимірювання самооцінки. Ця шкала складається з 10 питань, що оцінюють загальне почуття власної цінності та прийняття себе.

Отже, модель самоповаги М. Розенберга базується на ідеї, що вона результатом взаємодії між індивідуальними переконаннями про себе та соціальними факторами. Цей підхід пізніше був розширений В. Гекасом, який ввів ідею багатогранності самосприйняття та самооцінки, однією з граней яких є самоцінність: "Самосприйняття є багатогранною структурою, що охоплює ефективність і цінність, сформовану соціальним зворотним зв'язком і виконанням ролей" (Gecas, 1982:3).

На відміну від С. Куперсмита, Р. Вайлі та М. Розенберга, Н. Бранден чітко формулює self-worth як окремий компонент самооцінки.

Н. Бранден розмежує самооцінку (self-esteem) на два компоненти: "Самооцінка – це переконання у своїй компетентності справлятися з викликами життя та у своєму праві існувати і досягати щастя. Це інтегрована сума

самодовіри та самоповаги." (The Psychology of Self-Esteem, 1969:110). У монографії «Психологія самооцінки» він позначає 2 складові самооцінки як «self-confidence» (буквально «самодовіра» або «впевненість у собі» та «self-respect» - самоповага. В книзі 1994 року «Шість стовпів самооцінки» автор повертається до даного розподілу і додатково використовує концептуально близькі терміни: самоефективність (sense of personal efficacy або self-efficacy) та почуття особистої цінності («sense of personal worth» або «self-worth») (Branden, 1994:26). Н. Бранден стверджує, що почуття особистої компетентності є впевненістю людини у своїй здатності справлятися з основними викликами життя та застосовувати власні здібності для досягнення цілей. Автор визначає почуття власної цінності як переконання, що людина придатна для життя, гідна щастя та має невід'ємне право на існування. Він зазначає, що самоцінність – це переконання в тому, що індивід є самоціллю, а не засобом для цілей інших, і виникає через внутрішній вибір та саморозвиток.

Таким чином, Н. Бранден вважає самоцінність компонентом самооцінки, внутрішнім переконанням щодо права індивіда на існування та гідності щастя, незалежним від зовнішніх оцінок результатом свідомого вибору. Концепція Брандена пропонує одночасно теоретичну основу з чітким визначенням самоцінності, діагностичні критерії та практичні інструменти для створення програм розвитку самоцінності, до останніх ми повернемося пізніше.

Цікаво, що подібні до визначених Н. Бранденом фактори в структурі самосприйняття пізніше виділяли й інші дослідники, які не є його послідовниками. Зокрема вже згадуваний В. Гекас, що є скоріше послідовником М. Розенберга, акцентував у багатогранності самооцінки дві грані: ефективність (або почуття компетентності – «efficacy») і почуття цінності («worth») (Gecas, 1982); Л. Веллс і Д. Марвелл поділяють самооцінку на оцінку здібностей і емоційну підтримку/прийняття – «оцінювання» і «прихильність», М. Сміт виділяє в самоцінності «почуття компетентності» та «власної гідності» (за Пампулова, 2024).

Спираючись на роботи М. Розенберга та Н. Брандена:Хартер (Harter, 1999, 2012) розвинула ідею багатогранної самооцінки, яка включає глобальну самоцінність («global self-worth») як фундаментальний компонент, що інтегрує різні аспекти самооцінки, такі як компетентність у різних сферах життя (академічна, соціальна, фізична тощо). Її робота фокусується на емпіричному дослідженні розвитку самосприйняття від дошкільного віку до пізньої юності. С. Хартер говорить про еволюцію глобальної самоцінності аналізуючи, як соціальні порівняння, зворотний зв'язок від однолітків, батьків і вчителів формують глобальну самоцінність на різних етапах розвитку. Дослідження авторки показують, що з віком діти все більше інтегрують специфічні компетентності в окремих сферах свого життя у загальне відчуття власної цінності. Взаємодія самосприйняття та продуктивності в сторенні нею можелі базується на реципрокному впливі, опосередкованому соціальними факторами. Позитивне самосприйняття, особливо висока глобальна самоцінність, мотивує до зусиль і сприяє кращим результатам у конкретних сферах (наприклад, школі чи спорті). Діти з високою самоцінністю частіше проявляють витривалість і впевненість у своїх здібностях. Успіхи чи невдачі в певних сферах формують загальне самосприйняття. Наприклад, добрі оцінки можуть підвищити глобальну самоцінність, тоді як провали – знизити її, якщо вони не компенсуються сильними сторонами в інших областях (за Marsh, Craven, 2006). Самооцінку авторка розглядає як ширшу категорію, що включає «глобальну самоцінність». За С. Хартер самооцінка варіюється залежно від контексту й віку, тоді як глобальна самоцінність є відносно стабільнішим показником, інтегруючи оцінки з різних сфер життя.

Отже, «глобальна самоцінність» С. Хартер виявляється дуже близькою до самооцінки, оскільки вона враховує як внутрішні, так і зовнішні оцінки, на відміну від самоцінності як внутрішнього настановлення.

Доволі унікальним підходом до розуміння самоцінності є модель розвитку самоцінності періоду дорослішання Л. Просандєєвої. Розроблена дослідницею психологічна модель розвитку самоцінності виявляє доволі складну структуру

феномену: когнітивну (саморефлексію), емоційну (самоінтерес), мотиваційну (самоповагу), комунікативну (гідність) і регулятивну (впевненість у собі) складові (Рис. 1.1). Самоцінність розглядається, таким чином, як феномен, що включає в себе усі компоненти, належні до структури самостворення, що є доволі унікальним підходом до розуміння самоцінності. Максимально розширивши зміст поняття «самоцінність», дослідниця підсумовує свій підхід таким чином: «...Потрібно визнати, що поки немає відповіді на запитання про те, що таке самоцінність особистості, якщо мати на увазі прийняття цілісності структури та її складових відносно зазначеного психологічного новоутворення, виявлення сукупності основних механізмів, що лежать у фундаменті його функціонування та розвитку» (Просандєєва, 2012:172). Причиною такого стану речей, на думку авторки, є труднощі вивчення взаємозв'язків між компонентами самоцінності в контексті визначеної авторкою його структури. Можемо погодитися, що складність структури утруднює вивчення феномену самоцінності, адже включення п'яти складних компонентів (самоповага, впевненість у собі, саморефлексія, самоінтерес, гідність) до структури самоцінності ускладнює її теоретичну та емпіричну операціоналізацію.



Рис. 1.1. Психологічна модель генезису самоцінності особистості періоду дорослішання в процесі соціалізації (Просандєєва, 2012)

Підсумовуючи аналіз місця самоцінності в структурах Я-концепції та самооцінки, можемо стверджувати, що роль і статус самоцінності в розглянутих концепціях варіюються залежно від дослідника: є компонентом, проявом або основою самооцінки (В. Джемс:Куперсміт, Р. Вайлі, М. Розенберг); складовою-фундаментом, що підтримує гармонію між усіма складовими Я-концепції, взаємопов'язаною та взаємозаміною з поняттям самооцінки (К. Роджерс, В. Сатир); однією з граней багатогранної структури самооцінки та самосприйняття в цілому (В. Гекас:Хартер) або однією з двох чітко визначених компонентів самооцінки (В. Гекас, Н. Бранден, Л. Веллс і Д. Марвелл, М. Сміт). Згідно з Л. Просандєєвою, самоцінність виникає на основі самооцінки Я-образу серед іншого; до самоцінності входять всі компоненти, що належать до структури самоставлення, отже самоцінність включає в себе самоставлення. А. Маслоу

пов'язує самоцінність з потребами в повазі, які є частиною його моделі розвитку особистості, що лише перетинається з Я-концепцією. Лише за Н. Бранденом самоцінність є окремим, внутрішнім переконанням, яке може існувати незалежно від самооцінки, хоча й впливає на неї. Отже, в розглянутих концепціях самоцінність виступає інтегральною частиною самосприйняття й самооцінки, але її незалежність як категорії залишається дискусійною. Графічно це зображено на Рис. 1.2.

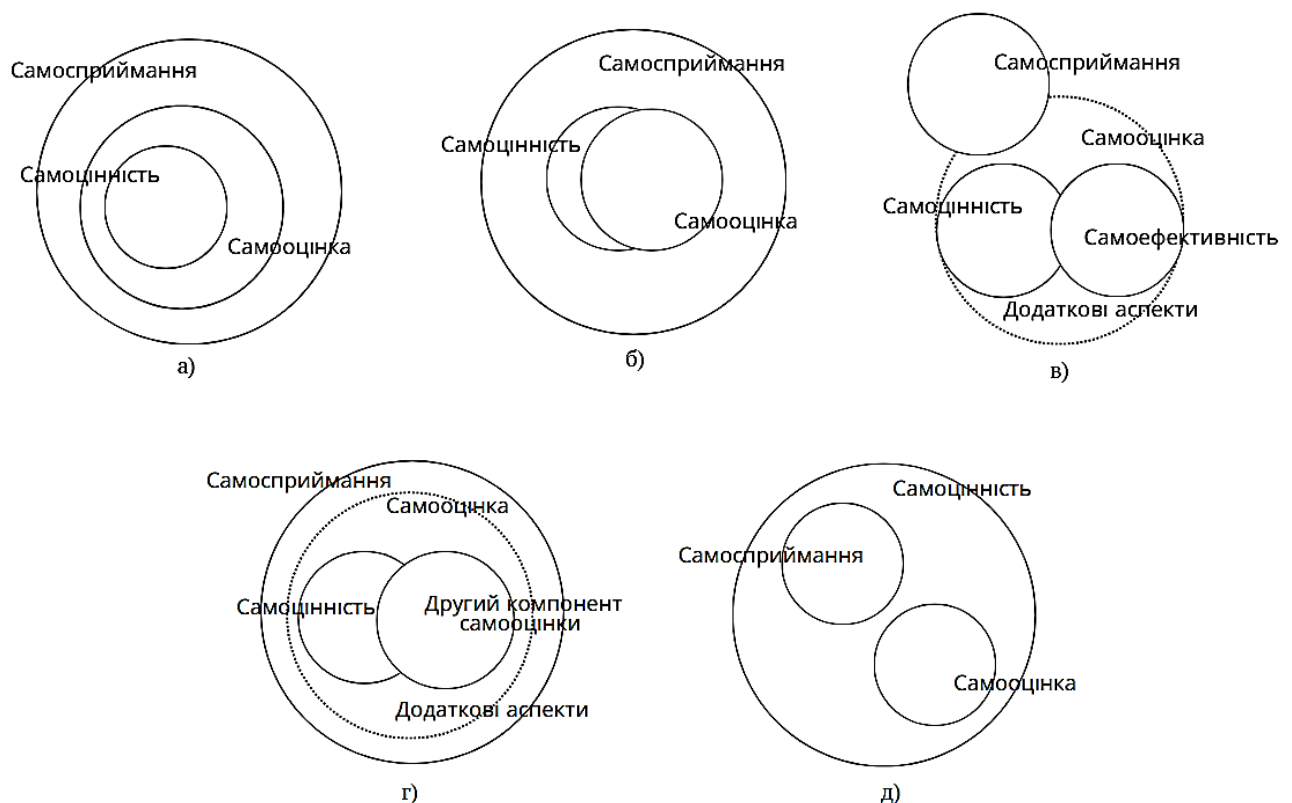


Рис. 1.2. Діаграми Венна: взаємодія самоцінності, самосприйняття та самооцінки

Примітка: модель а) відповідає поглядам В. Джемса:Куперсміта, Р. Вайлі та М. Розенберга; модель б) відповідає поглядам К. Роджерса, В. Сатир; в) модель відповідає поглядам Н. Брандена; модель г) відповідає концепціям В. Гекаса, Л. Веллса і Д. Марвелла та М. Сміта; модель д) відповідає поглядам Л. Просандєєвої

Поняття «самоцінність» і «самооцінка» часто змішуються або розглядаються як взаємопов'язані, з тенденцією до їхньої інтеграції, хоча деякі автори (наприклад, Н. Бранден) пропонують розмежування. Як видно з рис. 1.2,

самоцінність і самооцінка тісно пов'язані, часто взаємозамінні (В. Сатир) або інтегровані (С. Куперсміт, Р. Вайлі, М. Розенберг:Хартер), але Н. Бранден виділяє самоцінність як автономну складову. Просандеєва бачить самоцінність ширшою категорією, що охоплює самооцінку. Жоден із згаданих авторів не пропонує модель, де самооцінка й самоцінність утворюють утворюють два окремих конструкти, що взагалі не перетинаються.

Аналіз співвідношення понять "самоцінність" і "самоповага" дозволяє виявити їхню взаємозв'язаність, вони часто перетинаються або розглядаються як взаємопов'язані аспекти самосприйняття і самооцінки, обидва поняття пов'язані з суб'єктивним відчуттям власної цінності, гідності та значущості. У більшості авторів (В. Джемс, К. Роджерс, В. Сатир:Куперсміт, Р. Вайлі, М. Розенберг) самоповага включає або базується на самоцінності, формуючись через соціальні впливи. Самоповага частіше асоціюється з оцінкою себе через соціальні норми чи досягнення, більш динамічна й залежить від досягнень чи визнання (В. Джемс, А. Маслоу, М. Розенберг), тоді як самоцінність має більш внутрішній, стабільніший, незалежний вимір. (Н. Бранден, В. Сатир). Лише Н. Бранден чітко відокремлює самоповагу як переконання в праві на існування від самоцінності як внутрішнього відчуття. Л. Просандеєва бачить самоповагу як складову самоцінності в її моделі. У інших авторів самоповага частіше є ширшим конструктом, що охоплює самоцінність. Отже, у тексті самоповага й самоцінність тісно пов'язані, але їхнє співвідношення варіюється: від синонімічності (В. Сатир) до ієрархічної інтеграції (Л. Просандеєва) чи чіткого розмежування (Н. Бранден).

Аналіз співвідношення понять «гідність» та «самоцінність» показує, часто гідність розглядається як прояв або складова самоцінності з різним ступенем автономії, хоча в деяких концепціях вона виступає окремою, але взаємопов'язаною категорією. У В. Джемса, А. Маслоу й С. Куперсміта вона впливає з самоцінності через соціальні впливи, у Н. Брандена – це окремий, але пов'язаний аспект, а в Л. Просандеєвої – частина її структури.

«Самоприйняття» часто розглядається як основа або передумова самоцінності, і є її ключовим елементом у К. Роджерса, джерелом – у В. Сатир, емоційною основою – у С. Куперсміта, у вигляді частини самоствавлення є передумовою та однією з багатьох складових самоцінності у Л. Просандєєвої.

Таким чином, підходи до визначення співвідношення самоцінності з іншими компонентами відрізняються в концепціях різних авторів. Спільним та результируючим більшості підходів є визнання самоцінності складовою Я-концепції, зокрема її емоційної та оцінної складової – самоствавлення, що тісно пов'язана і частково перетинається із самооцінкою, самоповагою, почуттям гідності та самоприйняттям.

1.2. Психологічний зміст феномену самоцінності особистості

З метою висвітлити психологічний зміст ключового поняття було розглянуто основні концепції самоцінності в їхній хронологічній послідовності, яка відображає еволюцію – від ранніх до сучасних – та від загальних ідей до структурованих практичних моделей.

Історично першим проблему самоцінності ґрунтовно дослідив засновник індивідуальної психології А. Адлер, підійшовши до дослідження самоцінності через аналіз феномену почуття неповноцінності (нім. Selbstwert) А. Адлер. Попри те, що концепція комплексу неповноцінності (Minderwertigkeitskomplex) не містить поняття «selbstwert», очевидно, що описане А. Адлером почуття неповноцінності є варіантом прояву самоцінності, а саме низької або ушкодженої самоцінності. Наші висновки ґрунтуються на тому, що «minderwert» буквально означає «мінімальна (менша) цінність», а «wert» – цінність, як і в понятті «Selbstwert».

Концептуально почуття неповноцінності розглядалось А. Адлером спочатку як наслідок фізіологічної неповноцінності, а пізніше було розширене до будь-якої – фізичної, соціальної або «душевної», реальної або навіть уявної – неповноцінності. Переживання власної недосконалості зумовлене, з одного боку,

певною фіксацією особи на притаманному їй варіанті недосконалості, з іншого – модифікацією факту недосконалості власною схемою сприйняття, тому не очевидним і зрозумілим зовнішньому спостерігачеві (Осика, 2014).

Згідно з А. Адлером, почуття неповноцінності є базисним, оскільки зумовлює собою особистісний розвиток людини, активізуючи вроджене прагнення до переваги – єдину мотиваційну силу людської активності та її прагнення досконалості. Завдяки прагненню до переваги як компенсації почуття неповноцінності індивід може досягати значних, навіть виняткових успіхів. Способи реалізації цього прагнення і компенсації неповноцінності є унікальними для кожної людини, вони формують «індивідуальний стиль» її життя. У свою чергу, стиль життя структурує життєвий досвід, вбираючи певні прийоми компенсації її неповноцінності, які протягом перших 4-5 років можуть коригуватися (А. Адлер, 1917).

Однак, у питанні про розуміння А. Адлером самоцінності ми не можемо погодитися з точкою зору Л.Є. Просандєєвої (Просандєєва, 2007), яка вбачає в цьому прагнення до переваги над іншими та самодосконалості, оскільки прагнення переваги зумовлюється необхідністю доводити власну цінність і є способом, а не результатом подолання почуття неповноцінності, та, як зазначає М. МакКласкі, якоюсь мірою, захистом від нього і перепорою на шляху до співпраці між людьми (McCluskey, 2022). Співвідносним із самоцінністю феноменом у концепції А. Адлера є не прагнення до переваги, а почуття, протилежне почуттю неповноцінності, – подолане почуття неповноцінності, або власне почуття неповноцінності як низький прояв самоцінності.

Концепція почуття неповноцінності А. Адлера є цінним інструментом дослідження психологічних особливостей розвитку самоцінності, оскільки розкриває значущість впливу почуття неповноцінності на все життя індивіда, а також низьку самоцінність як мотивацію до розвитку в різних сферах через прагнення до переваги, що має велике значення для діагностичного та психоедукаційного аспектів психологічної роботи із самоцінністю.

На відміну від концепції самоцінності А. Адлера, яка акцентує подолання почуття неповноцінності через прагнення до значущості та соціального визнання, В. Сатир розвинула ідею самоцінності, що формується через безумовне прийняття. Власне, поняття самоцінності міцно асоціюється «Декларацією самоцінності» (Satir, 1972), підхід авторки до цього феномену зосереджується на безумовній унікальності особистості. Дослідниця визначає самоцінність як відчуття людиною своєї важливості, унікальності, потреби. Самоцінність відображає те, наскільки індивід вважає себе гідним уваги та любові оточуючих незалежно від тих результатів і успіхів, які він в даний момент демонструє. Істотним акцентом розуміння В. Сатир самоцінності є саме безумовність, незалежність від обставин та досягнутих результатів.

Почуття власної цінності, згідно з В. Сатир, формується під впливом оточення, передовсім, сім'ї, але пізніше, в процесі дорослішання, відповідальність за самоцінність лягає на саму людину, яка може дбати або не дбати про неї залежно від власного бажання. На думку дослідниці, «почуття гідності може процвітати лише в атмосфері, де цінуються індивідуальні відмінності, допускаються помилки, відкрите спілкування і гнучкі правила» (Satir, 1972:67–68).

«Декларація самоцінності» складається з тверджень, які передбачається повторювати за необхідності (в моменти зневіри, емоційно складні ситуації) або просто при нагоді. Зміст концепції самоцінності В. Сатир можна описати як констатацію унікальності власного Я, віднесення до Я усіх своїх проявів (тіло, почуття, думки, образи, досягнення, помилки, тощо), незалежність цінності Я від тих чи інших критеріїв оцінки (якостей та вчинків); твердження про можливість діяти вільно та розвивати стосунки з людьми, зі світом та з собою (Satir, 1972).

В той час як В. Сатір пов'язує самоцінність із атмосферою безумовного прийняття та відповідальністю індивіда за неї в дорослому віці, Е. Берн пропонує розуміння самоцінності крізь призму транзактного аналізу та поняття «окейності» як базового переконання про цінність особистості. У транзактному аналізі Е. Берна знаходимо дуже близьке до самоцінності поняття «Окейність»

(«OK-ness»), що зазвичай перекладається як «бути в порядку». Згідно Й. Стюарт і В. Джойнс, припущення «Люди в порядку» («People are OK») є частиною філософії транзактного аналізу, воно означає: «ми з вами маємо значення, цінність і гідність як люди. Я приймаю себе як себе, і я приймаю вас як вас. Це висловлювання сутності, а не поведінки. Іноді мені може не подобатися те, що ти робиш. Але я завжди приймаю те, чим ти є. Твоя людська сутність мене влаштовує, навіть якщо твоя поведінка може бути не такою». Цінність людини не залежить від її досягнень, а також віку, раси, релігії чи якихось інших характеристик (Stewart & Joines, 1987:6-7).

У 1962 році Е. Берн висунув ідею про життєві (екзистенційні) позиції особистості, які з'являються у ранньому дитинстві, самопідтверджуються у стосунках з іншими та часто зберігаються протягом усього життя, складаючи основу життєвого сценарію (Тавровецька, 2017). Посилаючись на Е. Берна (Berne, 1975), М. Анн та Ф. Бохолст (Anne & Boholst, 2020) стверджують, що життєва позиція – це сукупність глибинних переконань особистості про цінність себе, інших і світу. «Окейність» у переконаннях означає значущість або надану індивідом цінність. Цікаво, що і Е. Берн, і Й. Стюарт, і В. Джойнс для опису «окейності» використовувать обидва слова: «worth» і «value».

Позиція «ОК» щодо себе – «Я в порядку» або «зі мною все в порядку» – відображає високе почуття цінності, «не ОК» – «Зі мною не все гаразд» – відповідно, низьке. Позиція «Я ОК, ти ОК» розуміється як Е. Берном, так і М. Джеймс і Д. Джонджвард здоровою та ідеальною, останні вважають що переконання щодо своєї цінності та цінності інших та власне життєві позиції формуються до 8 років (James & Jongeward, 1978). У 1969 р. Т.Е. Гарріс висуває ідею, що природною для людини і провідною є позиція «Я не ОК, ти ОК». Маленька дитина формує цю позицію на перших етапах взаємодії зі світом, до кінця 2-го року життя, з відчуття неблагополуччя, що виявляється стійким в її досвіді, ніж минулі благополуччя, та відчуття невизначеності, спричиненого мінливістю її самооцінки. Вищеописана позиція в подальшому впливає на всі аспекти життя людини, її осмислення та знешкодження стає рушійною силою

розвитку особистості. Ця ідея, на думку Н. Тавровецької, виникла під впливом комплексу неповноцінності, описаного А. Адлером, який також вважав, що до появи почуття неповноцінності призводять слабкість і залежність дитини від оточення (Тавровецька, 2017).

На противагу традиційному дихотомічному розумінню життєвих позицій, Т. Уайт і А. Джейкобс запропонували розглядати їх як континуум, оскільки значення та міра вираженості «ОК» може бути різною та змінною для кожного. (White, 1994, Jacobs, 1997), що ще більше наближує поняття «окейність» до самоцінності.

Branden визначає почуття власної цінності як «переконання, що людина придатна для життя, що вона гідна щастя, що має невід'ємне право на існування» (Branden, 1994:28) – таке визначення акцентує внутрішню зумовленість почуття самоцінності. Автор наголошує на незалежності власної цінності від зовнішніх оцінок та факторів, вона є результатом внутрішнього вибору та саморозвитку, переконанням в тому, що індивід є самоціллю, а не засобом для цілей інших, і що вона є: "Власна цінність це не дар від інших; це дар, який ми даємо собі, обираючи жити свідомо, відповідально та з гідністю" (Branden, 1994:87).

Інший ракурс основного поняття пропонує концепція А. Ленгле, в якій самоцінність розглядається як вимір Person. Поняття самоцінності (Selbstwert) займає в концепції Person значне місце: згідно з А. Ленгле, самоцінність є одним з вимірів Person (Längle, 2005), яка, у свою чергу складає підґрунтя для Я. У переживанні людини Я та Person співвідносяться так, як ніби всередині Я відкривається глибина. Почуття правильності або неправильності того, що відбувається в цей момент, походить з цієї глибини, вона «говорить». Я може прислухатися або не прислухатися до Person, тоді індивід живе не аутентично, не виходячи зі своєї сутності, що породжує стрес. Внутрішня узгодженість між я та Person є запорукою цілісності людини, а цей внутрішній діалог необхідний для її психічного здоров'я (Längle, 2002). Отже, дещо спрощуючи, можемо визначити Person як внутрішню природу людини, глибинну підсвідому основу

її Я, і саме ця основа Я, за А. Ленгле, і є в індивіді цінною. Person сама по собі є цінністю, і наша самоцінність зумовлена тим, що ми є Person.

Саме буття Person, на відміну від Я, не є підконтрольним людині і не перебуває в її розпорядженні, скоріше є довіреним їй як певна цінність, що не є створеною самою людиною і про яку індивід має піклуватися, за яку несе відповідальність. Можливість контактувати з цією глибиною надає людині сили та гідності. Усвідомлення величі й неосяжності природи цієї інстанції передбачає повагу та відмову від будь-якого примусу індивіда, оскільки примус суперечить цінності внутрішнього світу особистості та її буття як Person. Самоцінність може збагатитися певними іншими елементами, але глибинна основа самоцінності людини – це її Person; визнання власної цінності ґрунтується на відчутті цінності власного буття як Person, тобто проживання Я з самої його глибини.

Визнання цінності (або безумовне прийняття) пов'язане не з наявністю певних якостей, не з тим, що індивід робить або може зробити чи створити, а з тим, що людині подароване і що надає людині неповторну індивідуальність, особливий відбиток – її глибинна сутність. Цінністю є справжнє, сутнісне, автентичне в людині, її буття-самою-собою. Визнання власної цінності є інтуїтивним і дано нам безпосередньо, але може посилюватись, розширюватись і ставати доступнішим, розвиваючись через етапи, описані А. Ленгле як структурні функції Я або «структурні елементи формування Я та обґрунтування самоцінності суб'єкта» (Längle, 2002:19).

Структурними функціями Я А. Ленгле називає центральні здібності людини в роботі з собою. Зокрема, це – увага й повага щодо себе, справедливе ставлення до самого себе та визнання цінності самого себе, які спочатку індукуються іншими. Ці зовнішні умови є «поштовхами» у розвитку Я, але описані вище здібності мають бути засвоєні, перш ніж вони стануть внутрішніми структурами. Процес формування Я та одночасного формування самоцінності у взаємодії, з одного боку, із самим собою, а з другого – з зовнішнім світом, з іншими людьми, А. Ленгле визначає як «самостановлення».

Автор концепції вважає, що не існує моменту кінцевого формування елементів структури Я, у цьому процесі не вдається встановити якісь фази. Постійно узгоджуючись з новими цінностями й можливостями, самоцінність людини, як і образ себе, змінюється протягом життя, у тому числі під впливом психотерапії. На будь-якому етапі життя самоцінність залишається чутливою і вразливою: в дитинстві, (починаючи приблизно від одного року), у підлітковому віці – фаза особливої чутливості настає разом зі статевим дозріванням, коли необхідно «знайти себе заново у зміненому тілі, емоційному світі та способі пізнання» (Längle, 2007:124). В дорослому житті новими викликами та можливостями для розвитку стають ситуації професіоналізації, побудови стосунків, криза середини життя, ситуативні кризи, дорослішання дітей, старіння, завершення трудової діяльності, тощо. Зміни самоцінності відбуваються в особистому переживанні, в процесі сприйняття себе самого, у взаємодії з іншими.

Отже, теоретичний аналіз концепції А. Ленгле дозволяє сформулювати визначення самоцінності таким чином: самоцінність (Selbstwert) – це вимір Person, який становить глибинну основу Я, що відображає цінність буття людини як унікальної, аутентичної сутності. Вона не залежить від зовнішніх якостей, досягнень чи дій людини, ґрунтується на визнанні цінності власного буття як Person – неповторної глибинної сутності, яка є дарованою і не підконтрольною людині, але вимагає піклування та відповідальності. Самоцінність формується через внутрішній діалог між Я та Person, що забезпечує цілісність і психічне здоров'я, та розвивається через структурні функції Я. Ці функції спочатку індукуються іншими, але згодом стають внутрішніми структурами через процес самостановлення, який триває протягом життя і є чутливим до зовнішніх і внутрішніх впливів.

Для нашого дослідження найбільш цінним в концепції А. Ленгле є саме визначення структурних функцій Я, оскільки вони є тими зовнішніми та внутрішніми умовами розвитку самоцінності, які можуть і мають бути відтворені в процесі психологічної роботи. Також важливим є постулювання автором

можливості значних змін самоцінності протягом життя суб'єкта, що ставить питання про ймовірність ушкодження вже розвинутої в дитинстві самоцінності пізніше, наприклад, в результаті психологічної травматизації або за відсутності умов для її нормального розвитку.

На відміну від екзистенційного підходу А. Ленгле, який акцентує внутрішній діалог Я та Person як основу самоцінності, Л. Бурбо пропонує травмо-орієнтований погляд на самоцінність, підкреслюючи вплив раннього досвіду. Дослідниця описує феномен низької самоцінності через поняття травми, зокрема «травми відкинутого». Самоцінність прямо не виділяється як окремий термін, але імпліцитно пов'язується з ідеєю прийняття себе та права на існування. Бути відкинутим, згідно з Л. Бурбо, означає зіткнутися із запереченням права на існування, визнання самої сутності конкретного індивіда. Дослідниця доводить, що відчуття відкинутості може виникати з моменту народження, і навіть раніше, якщо, наприклад, батьки не хотіли дитину або не хотіли дитину такої статі. Батьки можуть не мати наміру відкидати, але підсвідомо транслювати неприйняття дитини такою, якою вона є, або, наприклад, надмірно опікати її, і тоді дитина буде почуватися відкинутою у своїх здібностях. Особа з травмою відкинутості втрачає об'єктивність, трактуючи події через фокус уваги на своїй травмі (Л. Бурбо, 2020).

Особу, що пристосовується до травми відкинутого і живе, сумніваючись у своєму праві на існування, авторка метафорично називає «втікачем» і приписує їй певні характерні зовнішні ознаки (зокрема, розміри тіла, обличчя – менші за середні), які об'єднані тенденцією бути максимально непомітним, уникнути уваги (втекти). Втікач постійно недооцінює себе, свої слова й вчинки, ніяковіє через увагу, боїться завдати незручності і бути відкинутим знову тими, кого потурбував.

У процесі розвитку травми Л. Бурбо простежує чотири етапи: буття самим собою; зіткнення з неможливістю бути самим собою; криза і бунт; змирення з бажаннями дорослих і побудова способів захисту від страждання, особистості, яка задовольнить оточуючих. Авторка переконана, що травма відкинутості

спричиняється тим з батьків, хто тієї ж статі, що і дитина, і часто так само переживає травму відкинутості. Надалі травмована особа постійно намагається отримати підтвердження своєї цінності та довести своє право на любов одного з батьків (Бурбо, 2020).

Таким чином, самоцінність в концепції Л. Бурбо – це внутрішнє відчуття права на існування та визнання власної сутності як унікальної й цінної, яке формується через прийняття себе та інших без умов і може бути підірване травмою відкинутості. Ушкодження самоцінності виникає через неприйняття з боку значущих осіб (зокрема, батьків тієї ж статі, що й дитина) і призводить до сумнівів у власній цінності та прагнення доводити своє право на любов та повагу. Самоцінність у цій концепції постає виразно відмінним від самооцінки феноменом, і так само, як в теорії А. Адлера, стимулює суб'єкта до подолання через досягнення. Акцент на залежності від оцінок та очікувань оточення, зроблений авторкою, видається нам важливим, оскільки є дуже виразним проявом, який можна легко виявити в саморефлексії та психологічній роботі. На наш погляд, ознаки відкинутості та етапи розвитку травми відкинутості за Л. Бурбо можуть надати можливість вчасно продіагностувати зниження самоцінності, зрозуміти, на якому етапі цього процесу перебуває клієнт та побудувати стратегію відновлення його самоцінності – фактори, необхідні для нашого дослідження.

На противагу травмоорієнтованому баченню Л. Бурбо, українська дослідниця Л. Просандєєва пропонує комплексний соціально-психологічний підхід до розуміння феномену, розглядаючи самоцінність як багатокomпонентне психологічне утворення. У різних працях Л. Просандєєва визначає самоцінність як упевненість (переконаність) людини у власній значущості та цінності, зумовленій цінністю її власного Я. Крім того, акцентуючи духовну складову цього феномену, авторка характеризує самоцінність як «реальне духовне утворення самосвідомості особистості і суспільства, «ядро духовного світу особистості», «рухливе психологічне утворення особистості» (Просандєєва, 2007 : 283; Просандєєва, 2012 : 64), що виникає на базі самоприйняття Я-образу,

самооцінки та оцінки важливих інших. Особливістю підходу Л. Просандеєвої є розгляд самоцінності як комплексного феномену, що охоплює всі аспекти самоставлення, на відміну від більш традиційних визначень, які фокусуються на самоцінності як відокремленому елементі самоставлення. Відповідно, самоцінність, на думку дослідниці, формується не лише на основі внутрішніх процесів (самоприйняття, Я-образ), а й через оцінку значущих інших, що підкреслює її соціально-психологічний характер.

Сучасною дослідницею феномену самоцінності є К.Гібберт, авторка «Піраміди самоцінності» (The Pyramid of Self-Worth). У моделі «Піраміди» самоцінність структурована у розрізі трьох етапів: самоусвідомлення, самоприйняття та самолюбів. Самоцінність, за К.Гібберт – це глибоке внутрішнє усвідомлення власної цінності як унікальної особистості, що не залежить від зовнішніх факторів, таких як досягнення, соціальний статус чи оцінки інших. Це фундаментальне переконання у своїй гідності, любові та значущості для світу, яке базується на духовному та психологічному розумінні себе як частини більшого цілого: «Це знання, що я цінний, гідний любові та необхідний цьому життю» (Hibbert, 2013).

К. Гібберт робить акцент на відмінності між самоцінністю та самооцінкою. Авторка наголошує, що самооцінка – це те, що індивід думає, знає і вірить стосовно себе, досягає успіхів в певних речах; вона базується на зовнішніх факторах, таких як думки, почуття чи переконання про себе, які залежать від порівняння з іншими чи зовнішнього визнання. Натомість самоцінність (self-worth) є глибшим, внутрішнім усвідомленням власної цінності, незалежно від того, що особа робить чи як її оцінюють інші. К. Гібберт стверджує: «Самоцінність – це знання, що я більший за всі ці речі. Це глибоке переконання, що я цінний, гідний любові, необхідний цьому життю та маю неймовірну цінність» (Hibbert, 2013). Самоцінність – це глибинне знання про свою «хорошість», що пов'язане із самооцінкою, але не як один із її аспектів, а як фундамент, на якому надалі вибудовується самоставлення людини.

Самооцінка може бути шкідливою, оскільки залежить від зовнішніх оцінок, що робить її нестабільною. Наприклад, похвала підвищує самооцінку, а критика може її зруйнувати. Самоцінність, навпаки, є внутрішньо стабільною і базується на прийнятті себе таким, яким ти є. Авторка зазначає, що висока самооцінка як розуміння, що я об'єктивно в чомусь хороший, не забезпечує відчуття впевненості у тому, що я гідний любові та поваги. Це спостереження К. Гібберт є надзвичайно важливим для розуміння психологічних особливостей розвитку самоцінності, особливо у контексті діагностики та психоедукації, бо допомагає пояснити, чому клієнти продовжують відчувати дискомфорт, незважаючи на об'єктивні успіхи, та дає можливість переглянути й відкинути стратегію накопичення досягнень для зміцнення самоцінності в подальшому як неефективну.

К. Гібберт підкреслює духовний вимір самоцінності, зазначаючи, що вона пов'язана з розумінням себе як частини більшого цілого, наприклад, через зв'язок із вищою силою чи іншими людьми: «Самоцінність – це глибоке і духовне. Це про знання, ким ми є всередині» (Hibbert, 2025). Вона закликає не зупинятися на поверхневій самооцінці, а досліджувати глибші аспекти своєї сутності. Такий підхід особливо актуальний у кризових ситуаціях, таких як утрата близьких чи воєнний період, коли зовнішні опори (статус, досягнення) можуть руйнуватися, а внутрішнє почуття цінності стає основою для резилієнтності.

Науковий доробок академіка І. Беха привносить етичний фокус у дослідження феномену самоцінності (Бех, 2003, Бех, 2028). І. Бех розглядає самоцінність як компонент «Моделі сходження зростаючої особистості до духовних цінностей». Самоцінність визначається автором як явище зі змістово складною природою, якісне в етико-психологічному вимірі ставлення особистості до самої себе, яке залежить від реальних вчинків особистості в якості показників для почуття самоцінності. Метою самоціннісного компоненту моделі є оцінювання суб'єктом самого себе на основі конкретного вчинку-реалізації засвоєної духовної цінності. На позначення процесу, результатом якого є

«самоцінність», автор використовує іменник «самоцінювання» паралельно із поняттям «оцінювання». І. Бех розрізняє духовну самооцінку та духовну самоцінність як такі, що фіксують відповідно кількісні показники духовного розвитку та якісні характеристики духовності особистості.

І. Бех виділяє типи самоцінності і відповідні типи особистості в контексті розвитку її духовності: «духовно розвивальна самоцінність», «духовно руйнівна самоцінність», «духовно розвивальна самоцінність з духовно корекційними елементами» та змішаний тип самоцінності, що характеризується поєднанням різних типів та сполученням «духовних» та «негативних» утворень особистості. Перший тип, «духовно розвивальна самоцінність» характеризується вектором «самоздіймання» та діями й емоціями самозадоволення, самосхвалення, самопохвали, радості, гордості за себе, самоповаги, любові до себе почуттям гідності, а також вірності своїм цінностям. Ця позиція, в цілому, сприяє зростанню та самоусвідомленню, яке, з іншого боку, має дещо поверхневий характер. «Духовно руйнівна самоцінність» охарактеризована автором як орієнтована на самоприниження, що проявляється у самозверхності, пихатості, самолюбності, самовпевненості, почуттям власної величі та самоспокусі. Показниками третього типу самоцінності, на думку дослідника, виступають такі дії, як самообурення, самозневага, самоосудження (самокритичність), каяття (самовідмова), духовне самозапевнення та духовне самопіклування, причому спонукаються ці дії мотивами першого типу самоцінності.

Самоцінність, з точки зору автора, є якісним етико-психологічним ставленням особистості до самої себе, що формується через оцінювання власних вчинків як реалізації духовних цінностей і відображає усвідомлення суб'єктом своєї духовної сутності. Таким чином, самоцінність у І. Бека виявляється результатом оцінювання себе і аналогом самооцінки за способом походження, але характер оцінювання у випадку самоцінності відрізняється, він характеризується фіксацією якості особистості в цілому на відміну від фіксації окремих якостей та рівня їх розвитку. Вона пов'язана з духовними цінностями, а не з матеріальними чи соціальними досягненнями, що вирізняє її від традиційних

уявлень про самооцінку. Сутністю духовного зростання згідно із моделлю І. Беха, є усвідомлення суб'єктом себе як духовної сутності, яку він має позитивно цінувати, тобто, можна сказати, що результатом та метою духовного виховання особистості є не звички моральної поведінки, а власне почуття самоцінності, набуте суб'єктом в процесі здійснення вчинків, що реалізують духовні цінності особистості. Визначення самоцінності як якісного етико-психологічного ставлення до себе, що базується на реалізації духовних цінностей, дозволяє розглядати її як центральний елемент духовного зростання. Для нашого дослідження важливим є ідея того, що реалізація цінностей у вчинках може бути розглянута як передумова розвитку самоцінності.

Поняття самоцінності, шляхи її розвитку, а також протиставлення самооцінки та самоцінності все частіше стає темою популярних статей, відео, вебінарів та подкастів практичних психологів, як українських, так й іноземних, серед яких, наприклад, Н. Холоденко, Є. Заморська:Дрібас, О. Алексюк, І. Буц-Мироненко, Н. Гайсьонюк, Н. Кадя, Д. Просяник, О. Лашко, О. Янчак, О. Шиманова, П. Сидоренко, М. Шкробут, М. Франко, Я. Василенко, О. Іванова, Г. Максимчук, О. Степусишин, Л. Адамова та інші (Янчак, 2024; Заморська, 2022; Алексюк, 2025; Кадя, 2025; Холоденко, 2023; Дрібас, n.d.; Лашко, 2023; Буц-Мироненко, 2020; Гайсьонюк, 2024; Просяник, 2024; Шиманова, 2025; Сидоренко, n.d.; Шкробут, n.d.; Франко, 2022; Василенко, n.d.; Максимчук, n.d.; Іванова, n.d.; Степусишин, n.d.; Адамова, n.d.). Серед іноземних авторів – Дж. Т. Гілл:Гупта, Х. Шафір, Р. Стронг, Л. Харріс, А. Овусуаа, А. Танасугарн, М. Станвик та інші (Hill, 2022; Gupta, 2025; Shafir, 2024; Strong, 2023; Harris, 2023; Owusuaa, n.d.; Tanasugarn, 2020; Stanwysk, 2021). Більшість з них сконцентровані довкола проблем сутності та проявів даного феномену, диференціації поняття самоцінності від самооцінки, зв'язку самоцінності та впевненості у собі та шляхів її набуття або розвитку. При цьому тлумачення поняття «самоцінність» демонструють значні розбіжності у розумінні цього феномену різними авторами, які, як правило, не спираються, принаймні не посилаються на здобутки науковців. Цікаво, що популяризація ідей

самоприйняття через медіа та соціальні мережі може призводити до парадоксального ефекту, змушуючи індивідуумів відчувати провину за відсутність «ідеального» самосприйняття. Особа починає критикувати себе не тільки за конкретні форми поведінки, а й за свою нездатність цінувати себе у зв'язку з ними. Загалом, надмірна заклопотаність самооцінкою, значною мірою насаджувана сучасною культурою, знижує здатність особистості до автономного функціонування, обмежує навчання і розвиток компетентності, завдає шкоди міжособистісним стосункам і саморегуляції (Adler, 1938; Crocker, & Park, 2004).

Виходячи з порівняльного аналізу поглядів вчених на поняття «самоцінність», можемо виділити складові розуміння даного поняття, що поділяються більшістю його дослідників. Для аналізу психологічного змісту поняття «самоцінність» у концепціях різних авторів, систематизації та порівняння описаних підходів до розуміння цього феномену, нами було виділено такі критерії: підстави для дефініції формування в онтогенезі, джерела впливу, механізми розвитку. «Підстави для дефініції» – це сукупність ключових характеристик поняття, які розкривають його зміст, вони вказують на ширшу категорію, до якої автор відносить самоцінність, що допомагає встановити її зв'язок із загальними психологічними конструктами, та диференційні риси, які відрізняють самоцінність у концепції конкретного автора від інших психологічних феноменів, таких як самооцінка, самоприйняття, тощо. відрізняють його від інших. Цей критерій допомагає зрозуміти онтологічну природу самоцінності в межах теоретичної парадигми автора. Критерій «формування в онтогенезі» описує, коли і як формується самоцінність у житті людини, включаючи віковий період (раннє дитинство, період дорослішання). Критерій «джерела впливу» вказує на ключові фактори (соціальні, внутрішні, духовні), що впливають на її становлення та те, як саме відбувається її розвиток (наприклад, вплив сім'ї, оцінки інших, вчинки). Критерій «механізми розвитку» розкриває шляхи та способи зміни сформованої самоцінності. Результати порівняння за даними описаних нами концепцій самоцінності, представлено в таблиці 1.1.

Таблиця 1.1

Психологічний зміст феномену «самоцінність»

Автор концепції	Підстави для дефініції	Формування в онтогенезі	Джерела впливу	Механізми розвитку
А. Адлер, почуття неповноцінності (Minderwert)	базисне почуття переваги оточення над суб'єктом, що мотивує розвиток	в ранньому дитинстві (4–5 років)	сімейне виховання, соціальні взаємодії, досвід подолання неповноцінності	компенсація через прагнення до переваги, формування індивідуального стилю життя
В. Сатір, самоцінність (Self-worth, що є взаємозамінною з Self-esteem)	почуття безумовної важливості, унікальності, себе, гідності уваги та любові оточуючих	в дитинстві через сімейне середовище, в дорослому віці – відповідальність за розвиток	сім'я, оточення, що підтримує індивідуальність; власна свідома робота	створення сприятливого середовища (відкрите спілкування, гнучкі правила)
Е. Берн та послідовники, «окейність» («OK-ness»)	екзистенційна позиція, базове переконання про цінність, значення, гідність себе	в ранньому дитинстві (до 2,3 або 8 років), надалі зберігається чи змінюється	ранні стосунки з батьками, взаємодії, що формують життєвий сценарій	переосмислення життєвих позицій, психотерапія
А. Ленгле, самоцінність (Selbstwert)	вимір Person, інтуїтивне почуття цінності власного буття як унікальної, аутентичної істоти	пожиттєвий процес самостановлення, чутливий у дитинстві, пубертаті, кризах	зовнішні умови (увага, справедливість, визнання); діалог Я та Person	внутрішній діалог, рефлексія, психотерапія, узгодження з глибинною сутністю
Л. Бурбо, Самоцінність (Self-worth)	внутрішнє переконання у праві на існування, любов та увагу та цінності своєї унікальної сутності	від народження; ушкоджується травмою відкинутості, особливо через батьків тієї ж статі	неприйняття значущими іншими, підсвідомі сигнали відкинення	подолання травми відкинутості, самоприйняття, свідома робота над визнанням себе
Л. Просанде-єва, самоцінність	переконання у значущості та цінності власного Я	переважно в період дорослішання, коли формуються самосвідомість і Я-образ	оцінка значущих інших, самоприйняття, самооцінка, Я-образ	саморефлексія, взаємодія з іншими, психологічна робота над Я-образом
К. Гібберт, самоцінність (Self-worth)	фундаментальне переконання, усвідомлення власної гідності, унікальності та цінності як частини більшого	розпочинається в дитинстві, але може активно розвиватися протягом усього життя, особливо в кризові періоди	особисті кризи, духовний зв'язок, саморефлексія, підтримка інших «свідомий вибір зростати»	рефлексія, ведення щоденника, самостереження, духовні практики
І. Бех, самоцінність	якісне ставлення до себе через духовні цінності	протягом життя, особливо в період розвитку свідомості	самооцінювання вчинків, що реалізують духовні цінності	самоцінування через реалізацію духовних цінностей, самосвідомість, етична рефлексія

Як видно, з табл. 1.1 у всіх наведених концепціях самоцінність пов'язана з глибинним переживанням власної цінності, яке зазвичай розглядається як безумовне або сутнісне (за винятком Л. Просандеєвої, де воно включає ширший спектр самоствавлення). Самоцінність асоціюється з почуттям гідності, унікальності чи права на існування. Екзистенційні (А. Ленгле, К. Гібберт) та гуманістичні (В. Сатір, Е. Берн та інші) підходи роблять самоцінність більш універсальною, тоді як Л. Просандеєва та І. Бех ускладнюють її диференціацію від інших конструктів через широке трактування. Різноманітність підстав відображає багатогранність феномену та збагачує його розуміння, але ускладнює її уніфіковане визначення. Найбільш продуктивними нам здається визначення самоцінності одночасно через поняття почуття та базового настановлення.

Більшість авторів визнають важливість раннього дитинства для формування самоцінності, але також допускають її розвиток чи зміну протягом життя. А. Адлер та Е. Берн наголошують на ранньому дитинстві (2, 3, 4–5 років чи до 8 років), коли закладаються базові переконання чи компенсаторні механізми, В. Сатір і Л. Бурбо також вказують на дитинство, А. Ленгле, К. Гібберт та частково В. Сатір розглядають самоцінність як позитивний процес, чутливий до криз (підлітковий вік, втрати, професійні зміни). Л. Просандеєва та І. Бех акцентують період дорослішання та формування самосвідомості.

На користь раннього розвитку почуття самоцінності опосередковано говорить теорія прив'язаності Д. Боулбі. За теорією прив'язаності, фігура дорослого, яка сприймається як доступна, така, що заслуговує на довіру, і готова надавати допомогу, коли до неї звертаються, формує в дитини позитивне сприйняття себе з почуттям впевненості у своїх силах, компетентності і почуттям гідності. Навпаки, дорослий, якого дитина сприймає як непостійного, не завжди готового допомагати або навіть схильну реагувати ворожо, спричиняє в дитині відчуття негідності турботи. У теорії Д. Боулбі це робоча модель фігури прив'язаності, яка здається ненадійною (Bowlby, 1969). Надійна прив'язаність, як описано Д. Боулбі, передбачає чуйну, постійну та доступну відповідь доглядальника, що дозволяє дитині відчувати себе в безпеці та цінною. Це

перегукується з ідеєю К. Роджерса про безумовне позитивне ставлення, яке означає прийняття людини без умов, що сприяє розвитку позитивного сприйняття себе. Вирішальне значення для формування внутрішніх робочих моделей дитини мають перші стосунки, які дитина формує з людьми, які першими про неї турбуються, цей процес відбувається у період з народження до 5-ти років, але найбільш чутливим періодом є час від 6 місяців до 2-3-х років. До 18–24 місяців формується стійка прив'язаність, після цього віку прив'язаність еволюціонує в більш зрілі, взаємні стосунки. М. Ейнсворт її колеги, що експериментально досліджували типи прив'язаності на дітях у віці 12-18 місяців, вважають цей вік таким, в якому вже можна спостерігати сформований тип прив'язаності (Ainsworth, Blehar, Waters, & Wall, 1978). І Д. Боулбі, і М. Ейнсворт допускають, що ці моделі можуть еволюціонувати протягом життя завдяки новому досвіду, особливо при змінах середовища.

Узагальнюємо ці погляди таким чином: раннє дитинство є критичним періодом для формування самоцінності, протягом подальшого життя самоцінність зазнає значних або незначних змін під впливом внутрішніх і зовнішніх факторів, таких як саморефлексія, взаємодія з іншими та особистісне зростання.

У всіх концепціях підкреслюється роль соціального середовища, особливо значущих інших (батьків, сім'ї, суспільства) у формуванні самоцінності. Ключовими джерелами впливу на самоцінність є значущі інші (особливо сім'я) та внутрішні процеси (самоприйняття, рефлексія). Л. Просандєєва та І. Бех включають оцінки інших у процес формування. Усі автори, окрім А. Адлера, в котрого самоцінність виявляється пов'язаною з компенсацією неповноцінності через досягнення, підкреслюють, що самоцінність не залежить від зовнішніх результатів чи якостей, натомість ґрунтується на внутрішньому прийнятті себе (В. Сатір, А. Ленгле, Л. Бурбо) або духовній сутності (І. Бех, Л. Просандєєва). Зовнішні джерела (сім'я, оточення) є фокусом уваги у ранніх теоріях (А. Адлер, Е. Берн), тоді як сучасніші (А. Ленгле, К. Гібберт) детальніше досліджують

внутрішні фактори, що робить їхні моделі особливо корисними для визначення шляхів роботи з розвитку самоцінності.

Щодо визначення механізмів розвитку в аналізованих концепціях, спільним є ідея, що розвиток самоцінності пов'язаний із внутрішньою роботою (рефлексія, самоприйняття) та/або психотерапевтичними практиками. Запропоновані авторами механізми є різнопорядковими і варіюють від загальних рекомендацій (внутрішній діалог, психотерапія, створення сприятливого середовища до конкретних практичних вправ (повторення «Декларації самоцінності», ведення щоденника, тощо). На наш погляд, важливими є як перші, так і другі.

Отже, самоцінність є «глибинним знанням», тобто часто несвідомим переконанням (або базовим настановленням), що безпосередньо переживається особистістю як почуття самоцінності. Це стійке відчуття того, наскільки особистість у своїй глибинній сутності та унікальності є хорошою та цінною для інших, заслуговуючою на любов, увагу та повагу оточуючих. Виявлено, що такі концепти, як «почуття неповноцінності» та «окейність», є синонімічними до самоцінності.

Цю сукупність ключових характеристик поняття самоцінності нами інтегровано в такому авторському визначенні терміну: *самоцінністю* є сформоване в ранньому дитинстві через безумовне прийняття значущими іншими, відносно стабільне, незалежне від зовнішніх обставин чи досягнень базове настановлення особистості, безпосередньо дане їй у переживанні стійкого почуття власної унікальності та цінності, гідності уваги, поваги та любові з боку інших незалежно від обставин.

Запропоноване нами визначення самоцінності є інноваційним завдяки врахуванню подвійної природи феномену – одночасно настановлення та почуття, переживання, акценту на суб'єктивному переживанні та активній ролі особистості у формуванні власного сприйняття, відносній стабільності, та незалежності від досягнень. Такий підхід дозволяє розглядати самоцінність як

динамічний процес, що інтегрує емоційні та когнітивні аспекти. Самоцінність розглядається нами як єдине явище, яке не розкладається на окремі підструктури.

Зауважимо, що в описі концепцій самоцінності часто зустрічається і збережено нами усталене словосполучення «відчуття самоцінності», що звучить природно. У загальноживаній українській мові слова «відчуття» і «почуття» часто перетинаються, і слововживання «відчуття самоцінності» є більш поширеним у перекладах і працях. Переходячі від опису концепцій до власних висновків, послідовно використовуємо термін «почуття самоцінності», оскільки «почуття» є термінологічно правильним для позначення стійкого емоційного ставлення до себе (Психологічний словник, 1982 : 129), на відміну від «відчуття», яке в психології частіше позначає відображення зовнішніх подразників (Словник української мови, 2010 : 662).

Почуття самоцінності може мати різний ступінь вираженості, що, на відміну від самооцінки, не прив'язане до жодних якостей особистості, не залежить від обставин, досягнутих результатів або того, чим володіє особистість – вплив успіху на почуття самоцінності носить нестійкий, короткочасний характер (тим не менш, він може спонукати людину підвищувати своє суб'єктивне почуття, «доводячи» свою значущість шляхом досягнення високих результатів).

Почуття самоцінності закладається в ранньому дитячому досвіді спілкування з найближчими оточуючими. Надалі воно може зберігатися протягом усього життя або змінюватись внаслідок значних зовнішніх та внутрішніх подій або психотерапії, при цьому вагомим фактором є внутрішня робота людини над зміною базового настановлення.

Самоцінність формує індивідуальний стиль життя, сприяючи психологічному благополуччю, емоційній стабільності, соціальній адаптації та стійкості до життєвих викликів, створюючи основу для гармонійного розвитку та мотиваційної цілісності. Ушкоджена самоцінність ускладнює міжособистісні стосунки через страх неприйняття та надмірну потребу в зовнішньому підтвердженні, перешкоджаючи особистісному зростанню та психічному

здоров'ю. Розвинуте почуття самоцінності дає можливість діяти вільно, незалежно від схвалення інших.

Важливою характеристикою для дослідження можливостей розвитку самоцінності є ознаки низької самоцінності. Простежимо їх в концепціях авторів (таблиця 1.2.)

Таблиця 1.2.

Узагальнені ознаки низької самоцінності в сучасних психологічних концепціях

Автор	Когнітивні прояви	Емоційні прояви	Поведінкові прояви
А. Адлер	переконання у власній неповноцінності переваги оточення над суб'єктом	хронічне почуття неповноцінності, тривога, сором, невпевненість	надмірна конкуренція, ізоляція, уникнення викликів
Е. Берн, Е.Гарріс	переконання в меншовартості	почуття меншовартості, страх відкинення, потреба в схваленні	психологічні ігри для отримання визнання та погладжування
В. Сатір	сприйняття власних потреб як менш важливих, ніж потреби інших	сором	поступливість, догоджання іншим, жертвування потребами заради уникнення конфліктів
А. Ленгле	когнітивна дезорієнтація, коли людина не сприймає себе як цінну сутність, не знає, хто вона	-	залежність від зовнішнього сенсу, пасивність
Л. Бурбо	переконання в небажанності	почуття відкинутості, страх бути відкинутим	уникнення близькості, маска «втікача»
Л. Просандєєва	переконання у власній нікчемності, самокритика	негативне самоставлення, невпевненість, самокритичність, страх осуду	уникнення самовираження, низька мотивація
К. Гібберт	когнітивний зсув від внутрішньої гідності до зовнішньої валідації	страх відкинення, страх бути неприйнятим	пошук схвалення
І. Бех	внутрішній дисонанс через невідповідність	духовна порожнеча, внутрішній конфлікт	пасивність, конформізм

	власних вчинків принципам		
--	------------------------------	--	--

Прояви низької самоцінності розподіляються на когнітивні, емоційні та поведінкові, що відповідає тенденції трикомпонентного поділу таких структур як «Я-концепція» (Р. Бернс), самооцінка (А. Бандура, А. Бек), самоповага (М. Розенберг) тощо (Burns, 1982, Bandura, 1977, Beck, 1976, Rosenberg, 1965).

Низька самоцінність у концепції А. Адлера проявляється через невдалу компенсацію. Емоційними проявами такого стану речей є хронічне почуття неповноцінності, що викликає тривогу та сором: «Почуття неповноцінності визначає поведінку людини, викликаючи тривогу і невпевненість, якщо компенсація не відбувається» (Adler, 1997:73). Поведінковим проявом є надмірна конкуренція або соціальної ізоляції через страх невдачі.

У транзактному аналізі Е. Берна та послідовників низька самоцінність проявляється як «Я не ОК – Ти ОК» або «Я не ОК – Ти не ОК». Емоційними проявами такої позиції є почуття меншовартості, яке пронизує всі транзакції та супроводжується страхом відкинення (Berne, 1961:75) та потреби в схваленні для компенсації неадекватності (Гарріс, 1969). У транзактному аналізі вважається, що «неокейність» формує сценарії поведінки, коли індивід через страх відкинення уникає автентичних стосунків або надмірно прагне зовнішнього визнання.

К. Гібберт у «Піраміді самоцінності» (Hibbert, 2013) описує, що низька самоцінність призводить до страху бути неприйнятим і примушує шукати зовнішнього підтвердження, щоб почуватися гідними. В. Сатир називає такі прояви, як почуття сорому та поступливість або догоджання іншим для отримання визнання: «Люди з низькою самоцінністю часто жертвують власними потребами, щоб уникнути конфлікту, беручи на себе роль миротворця» (Satir, 1992:67). А. Ленгле зазначає, за відсутність внутрішнього діалогу робить індивіда пасивним та залежним від зовнішніх умов підтвердження цінності (Längle, 2003:97). Л. Бурбо в якості ознак втікача називає почуття відкинутості,

страх бути відкинутим та уникнення близьких стосунків, щоб захиститися від болю» (Бурбо, 2009).

На думку Л. Просандєєвої, «...низька самоцінність характеризується негативним самоставленням, що включає самокритику та втрату почуття гідності» (Просандєєва, 2016 : 115). На рівні поведінки ознаками низької самоцінності є уникнення самовираження через страх осуду та низька мотивація до саморозвитку.

Нарешті, в концепції виховання особистості І. Беха ознаками низької самоцінності виступають відчуття духовної порожнечі та внутрішнього конфлікту, а також пасивність і конформізм через невідповідність вчинків цінностям (Бех, 2003). У концепціях А. Ленгле та І. Беха поведінкові прояви переважно пасивні (залежність, пасивність), а вольова активність не акцентується. Це може вказувати на те, що низька самоцінність у цих підходах більше асоціюється з внутрішньою дезорганізацією, ніж із спрямованими діями.

Отже, когнітивні ознаки низької самоцінності включають негативні переконання про себе (неповноцінність, меншовартість), викривлене сприйняття власної цінності (залежність від інших, ігнорування потреб), страх осуду чи відкинення, а також внутрішній конфлікт чи дезорієнтацію. Ці ознаки є основою для емоційних (тривога, сором) та поведінкових (уникнення, пасивність) проявів. Найяскравіше вони виражені в концепціях А. Адлера (комплекс неповноцінності), Е. Берна (життєві позиції) та Л. Просандєєвої (самокритика), тоді як у А. Ленгле та І. Бех акцент зміщується до глибинних чи духовних аспектів сприйняття себе. Усі автори однозначно вказують на негативні емоційні стани пов'язані з низькою самоцінністю, такі як сором, тривога, відчуття неповноцінності, меншовартості, відкинутості чи порожнечі. Поведінково-вольові прояви включають в себе: уникнення, конкуренцію, залежність від зовнішнього визнання, психологічні ігри, пасивність та поступливість. Вони варіюються від активних (конкуренція, психологічні ігри) до пасивних (уникнення, поступливість, пасивність). Ці прояви є компенсаторними механізмами, спрямованими на подолання емоційних станів (неповноцінності,

сорому, страху), але часто призводять до дезадаптації чи залежності від зовнішнього середовища. Найяскравіші вольові прояви спостерігаються у А. Адлера (конкуренція) та Е. Берна (психологічні ігри), тоді як інші автори акцентують на захисних чи пасивних реакціях. Ці висновки є корисними для діагностики та розробки психотерапевтичних стратегій, спрямованих на відновлення самоцінності через зміцнення вольової активності та подолання захисних механізмів.

Такі прояви низької самоцінності самокритика, переконання у власній нецінності, страх оцінки, страх осуду, страх відторгнення, пошук зовнішнього визнання та досягнень, конкуренція – утворюють характерний стійкий патерн прагнення до ідеальності. Це прагнення становить суть перфекціонізму, який визначається як багатовимірний риса особистості, що включає прагнення до бездоганності, встановлення надмірно високих стандартів продуктивності та надмірно критичну оцінку власної поведінки, з особистісними та соціальними компонентами (Hewitt & Flett, 1991). Перфекціонізм не є окремим проявом низької самоцінності, а радше її похідним феноменом, компенсаторним механізмом. Самокритика у ньому трансформується у надмірно жорсткі особисті стандарти та стурбованість помилками, страх оцінки й відторгнення — у соціально-приписаний перфекціонізм і потребу в постійному схваленні, а поведінкові стратегії пошуку визнання та конкуренції — у гіперконтроль і прагнення перевершення інших. У результаті виникає ілюзія контролю над власною цінністю («я цінний лише коли ідеальний»), яка, однак, лише підтримує базовий дефіцит самоцінності замість його подолання.

Такі прояви як самокритика, переконання у власній нецінності, страх оцінки, сором, тривога, пошук визнання, уникнення викликів складаються в стійку конфігурацію проявів, відому як феномен самозванця. Феномен самозванця визначається як внутрішнє переживання інтелектуальної фальшивості, яке особливо поширене серед високодосвідчених осіб і включає постійний страх викриття як «самозванця» попри об'єктивні успіхи (Clance & Imes, 1978). Феномен самозванця виконує функцію захисного механізму, що

підтримує негативну модель себе через приписування успіхів зовнішнім або випадковим факторам і одночасне знецінення власних досягнень, що дозволяє уникнути когнітивного дисонансу та зберігає базове переконання «я насправді некомпетентний/нецінний» (Clance, 1985; Langford & Clance, 1993; Kets de Vries, 2005).

Таким чином, самоцінність є безумовним, відносно стабільним базовим настановленням особистості, що формується в ранньому дитинстві через досвід безумовного прийняття і переживається як стійке почуття власної гідності та права на любов незалежно від зовнішніх критеріїв і досягнень. Низька самоцінність виявляється на когнітивному, емоційному та поведінковому рівнях. Саме таке розуміння самоцінності покладено в основу подальшого емпіричного дослідження.

1.3. Особливості розвитку самоцінності особистості в процесі отримання психологічної допомоги

Розвиток самоцінності в процесі психологічної допомоги є складним і багатограним 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, модель самооцінки Н. Брандена, гуманістична терапія К. Роджерса, модель В. Сатир, екзистенціальний аналіз А. Ленгле, 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 самостворення для зміцнення самоцінності.

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» (Adler, 1927:166).

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 (Ellenberger, 1970; McCluskey, 2022).

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» (Adler, 2013:112). Адлер також зазначає, що інтерпретація фізичних рухів клієнта може дати розуміння його керівної вигадки (часто несвідомого переконання, що керує поведінкою людини) (Stein, 2014). Боротьбі з помилковими уявленнями сприяє метод заохочення, що використовується адлеріанськими психотерапевтами і фіксує увагу на власних зусиллях клієнта, його сильних сторонах і ресурсах (Watts & Pietrzak, 2000).

У 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 (Stewart & Joines, 1987). 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, що відтворює спогад 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 бути 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. Включення метафор допомагає інтегрувати нове рішення емоційно, що сприяє глибшому самоприйняттю. Автори застерігають від того, щоб опрацьовувати нові сцени, поки старі не закриті, 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 (James & Jongeward, 1978).

Прийняття нового рішення дозволяє клієнтам замінити обмежувальні переконання, такі як «Я не гідний любові», на позитивні, наприклад, «Я маю право бути близьким до інших». Вибір сцени з дитинства дозволяє усвідомити джерело обмежувальних переконань, що підривають самоцінність і сформулювати

критичність до нього. Трансформований спогад підсилює відчуття контролю над своїм життям, що формує почуття гідності та цінності.

Підхід К. Роджерса до розвитку самоцінності закликає довіряти клієнту та його здатності до саморозвитку. К. Роджерс розрізняє два способи існування: «ціннісний процес» (гнучкий, вільний прояв себе, відкрите сприйняття досвіду) і «ціннісну систему» (жорсткі, нав'язані переконання). Концепція безумовного позитивного ставлення або прийняття, яку розвиває К.Роджерс, передбачає, що любов та увага дорослих не залежать від поведінки дитини, тоді як умовне прийняття (підтримка дорослими лише за умови бажаної поведінки) формує умови цінності – внутрішні стандарти чи умови, які індивід приймає як критерії для того, щоб вважати себе гідним любові чи позитивної уваги. Вільна поведінка, що випливає з природних потреб, від самого початку притаманна всім немовлятам, але поступово, згідно з К. Роджерсом, автономний ціннісний процес порушується під впливом природньої потреби в позитивній увазі 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 (Rogers, 1961). Психологічні проблеми (від неврозів до психозів) виникають, коли людина відкидає «ціннісний процес» і втрачає зв'язок із собою. Мета психотерапії К. Роджерса – допомогти людині через прийняття та самоприйняття відновити цілісність і свободу бути собою.

За К. Роджерсом, помічні стосунки базуються на прийнятті терапевтом Клієнта як індивіда, що має цінність. Прийняття – це одночасно щире 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 (Rogers, 1961). К. Роджерс наголошує: коли індивід відчуває, що інший приймає його без умов і оцінок, зі співчуттям сприймає його почуття, то і сам стає потроху здатним чути себе, а від того – і приймати себе самого. Коли клієнт, відкриваючи все більш неприємні сторони своєї особистості, бачить постійне безумовне позитивне ставлення терапевта, він просувається до того, щоб і самому ставитися до себе так само, і бути готовим розвиватися. У таких стосунках в процесі психотерапії клієнт стає вільним у своїй поведінці, а не таким, яким його очікують бачити інші, з локусом оцінки, що переміщається ззовні всередину себе, ціліснішим, відкритішим до процесів, що відбуваються в ньому та більш схожим на своє Я-ідеальне.

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.

Дослідниця, чиє ім'я пов'язано з темою самоцінності, та авторка відомої «Декларації самоцінності», В. Сатир 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. Сатир вважає, що регулярне повторення або читання «Декларації самоцінності» допомагає людям внутрішньо засвоїти ідею власної унікальності та гідності, що сприяє зміцненню самооцінки. Авторка рекомендує читати її вголос, перед дзеркалом або в медитативному стані, щоб підсилити ефект. У своїх терапевтичних практиках і семінарах вона заохочувала клієнтів і учасників щоденно читати або медитувати над цією декларацією, щоб протистояти самокритиці та зовнішнім очікуванням (Satir, 1975; Satir et al., 1991).

Крім цього В. Сатир 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. Сатир в індивідуальній або груповій терапії, часто як доповнення до «Декларації самоцінності». Вправа «Скрина 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 : 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.

Таким чином, підхід В. Сатир до розвитку самоцінності ґрунтується на прийнятті власної унікальності, самопізнанні та автентичному самовираженні через практики, застосовувані в індивідуальній та груповій терапії.

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, 1994:67). Практика самоприйняття є ключовою для розвитку самоцінності. Це визнання себе з усіма сильним 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, 1994:134). 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, 1994:68–70); для розвитку самоприйняття – «Якби я прийняв себе таким, яким я є, я б...» (Branden, 1994:112–115); для розвитку відповідальності – «Якби я взяв відповідальність за своє щастя, я б...» (Branden, 1994:145–147). 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 самоєфективність, але вони мають прямий вплив на самоцінність, особливо через самоприйняття, відповідальність за себе, самовираження та цілісність. Водночас цей 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.

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 автентичне, її буття-самою-собою і є цінністю. Цінність людини в тому, що вона є Person і проживає своє життя в узгодженості з власним «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» (Längle, 2002:19).

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.

Увага з повагою розуміється А. Ленгле як повага до кордонів: до автономії особи, зокрема, особистого простору та речей, особистих ставлень, поглядів, мотивів та почуттів, до того, що складає її інтимність і до того, що відрізняє індивіда від інших (Längle, 2005). Увага з повагою до самого себе пов'язана зі створенням дистанції, яка дозволяє індивідууму об'єктивно сприймати власну ідентичність. Ця дистанція необхідна для формування рефлексивного образу себе, відмежованого від спонтанних проявів емоцій, поведінки, потреб, схильностей і здібностей. Без такого відсторонення індивід втрачає здатність усвідомлювати, як він сприймається іншими, які аспекти його поведінки впливають на оточуючих і які чинники зумовлюють їхні реакції. Як наслідок, відсутність рефлексії призводить до відчуження від власного «Я», а також до нерозуміння інших, що ускладнює міжособистісну взаємодію. Відкритість до себе, у свою чергу, полягає у сприйнятті власних психічних феноменів як відображення глибинної внутрішньої реальності, яка заслуговує на максимальну увагу.

На нашу думку, певне дистанціювання, яке описує А. Ленгле, дає можливість неупереджено сприймати свої особливості та сформувати надалі достатньо реалістичний образ себе, але не тільки створити образ себе, але й прийняти його.

Справедливе ставлення з боку інших – це поводження з суб'єктом відповідно до того, які здібності й можливості він має, за принципом «кожному – своє». Справедливе ставлення до себе самого означає необхідність зрозуміти, що у власних почуттях та відчуттях є цінним, унікальним, своїм, і, утримуючи

це поруч із собою, бути з ним в стані узгодженості, в резонансі з власною природою та совістю. Відкритість до самої себе, серйозність у ставленні до того, що йде з її глибини, робить особу аутентичною, виправданою у своїх вчинках перед самою собою, і не дає розчинятися в масі людей, ані боятися самотності, бо у неї досить внутрішнього простору, щоб бути здатною залишатися із собою.

Визнання цінності іншими – це повідомлення, що те, якою є особа, коли діє узгоджено із самою собою, є хорошим і правильним. Визнання цінності дитини у виховній практиці часто відбувається з огляду на те, що є бажаним для оточуючих, що призводить до спотворення структури Я, бо спонукає індивіда пристосовуватися до оточуючих. Індуковане досвідом визнання іншими, визнання індивідом своєї цінності має подвійне підґрунтя. Перше з них – критична самооцінка: судження про себе здобувається через рефлексію власних переживань, почуттів та вчинків далі узгоджується з власними моральними настановами, що дозволяє мати позицію по відношенню до самого себе, стосовно того, наскільки правильно, справедливо і виправдано вона діє. Розуміння правильності власної діяльності та поведінки, посилює Я, надає йому внутрішньої стабільності, харизми та авторитету і дозволяє спокійно сприймати критику та похвалу або протидіяти собі та іншим. Другим і основним підґрунтям є відчуття глибини й цінності свого буття як Person (Längle, 1990).

Для унаочнення ідеї структурних елементів формування Я, що можуть бути цінними для створення програми розвитку самоцінності, подаємо їх у вигляді Таблиці 1.3, основу якої склала таблиця самого автора (Längle, 2002) з нашими модифікаціями для оптимізації структури та підвищення чіткості викладу.

Таблиця 1.3.

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 з повагою	дистанціювання, розмежування	сприйняття себе	образ себе	Ідентичність (автономія)
2. Справедливе ставлення	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

Отже, сприятливими зовнішніми умовами для формування самоцінності є: увага, справедливість та визнання цінності особи. Формування компонентів самоцінності також зумовлюють певна внутрішня діяльність суб'єкта, така як дистанціювання – погляд на себе зі сторони; узгодженість з собою, оцінка себе. Такі функції «Я», як: сприйняття себе, справедливе ставлення до себе та судження щодо себе сприяють формуванню: образу себе, розвитку Я та сили Я. Відповідно ним формуються наступні компоненти Я: ідентичність, аутентичність та авторитет. Всі ці елементи взаємопов'язані та взаємодіють між собою.

Згідно з 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. 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). Особистічний 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.

Описуючи розвиток емоційно-почуттєвої сфери особистості дитини у гештальт-терапії, Т. Галина (Галина, 2021), спираючись на В. Оклендер, вказує на ефективність драматургічної творчості (рольових ігор, пантоміми) 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 та дорослому віці. 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 (Oaklander, 1988).

Про дитячу психотерапію самостворення («self-esteem, self-concept, self-image»), В.Оклендер пише й окремо. Розвитку самоцінності напряду стосується її застереження щодо спречання з дитиною щодо її негативного самовідчуття, оскільки переконування 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

свої 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» Л. Бурбо ми бачимо також опис ушкодженої самоцінності (Бурбо, 2020). «Травма 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 носять 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 (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 людну 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 (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, 2011:141). 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 самооцінки, 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, 2003:87)

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. Ці компоненти дивовижно нагадують структурні елементи формування Я за А. Ленгле. Обидва підходи підкреслюють доброзичливе ставлення до себе, "справедливе ставлення" за А. Ленгле означає узгодженість із власною природою і совістю, врахування здібностей й

можливостей, тоді як «самодружелюбність» К. Нефф більше фокусується на емоційній підтримці себе в моменти невдач. І «увага з повагою» А. Ленгле, і «уважність» К.Нефф) означають настанову усвідомленого сприйняття себе з певним дистанціюванням. Конструкти «визнання цінності» та «спільна людяність» об'єднані ідеєю внутрішньої цінності: у К. Нефф цінність людини походить із її приналежності до людства. Отже, попри те, що К. Нефф не звертається до праць А.Ленгле, опис процесів, які сприяють внутрішньому відчуттю цінності, цих двох авторів має очевидні паралелі. При цьому А. Ленгле працює в екзистенціально-аналітичній парадигмі, де самоцінність пов'язана з автентичністю, рефлексією та моральною узгодженістю, а К. Нефф фокусується на емоційних і когнітивних аспектах самоспівчуття, на універсальній емоційній підтримці, спираючись на буддистську філософію (зокрема, ідеї співчуття та уважності).

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 відчують»); 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 восьмижневу 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 втрати, 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 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 самостваренні. 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, 2015:15). Це відображає її концепцію «choose to grow» («обирати зростання»), яка постулює свідомий вибір людини використовувати життєві виклики для розвитку самоусвідомлення, самоприйняття та самолюбви. 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, 2015:78). Це включає готовність адаптуватися до нових обставин, таких як зміна ролей чи життєвих пріоритетів.

К. 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 реагую 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 самолюбові (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, 2015:92) 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. Сатир, Н. Брандена, А. Ленгле, В. Оклендер, Л. Бурбо, К. Нефф, К. Гібберт, ми можемо виявити повторювані ідеї щодо шляхів та етапів розвитку самооцінності в процесі психологічної допомоги (Табл. 1.4)

**Спільні ідеї дослідників розвитку самоцінності щодо шляхів та етапів
розвитку самооцінності 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. Сатир), «свідоме життя» (перший компонент «Шести стовпів») – усвідомлення власних думок, почуттів і дій, що допомагає сформувати 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. Сатир), 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, сформованих у дитинстві	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 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), «особиста 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. Сатир), «спільна людяність» означає відчуття приналежності до людства (К. Нефф)
Відмова від самокритики	заклик зосередитися на унікальності замість самокритики (В. Сатир), 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. Сатир, 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. 1.3). 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 поведнікові; 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. Сатир, 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.

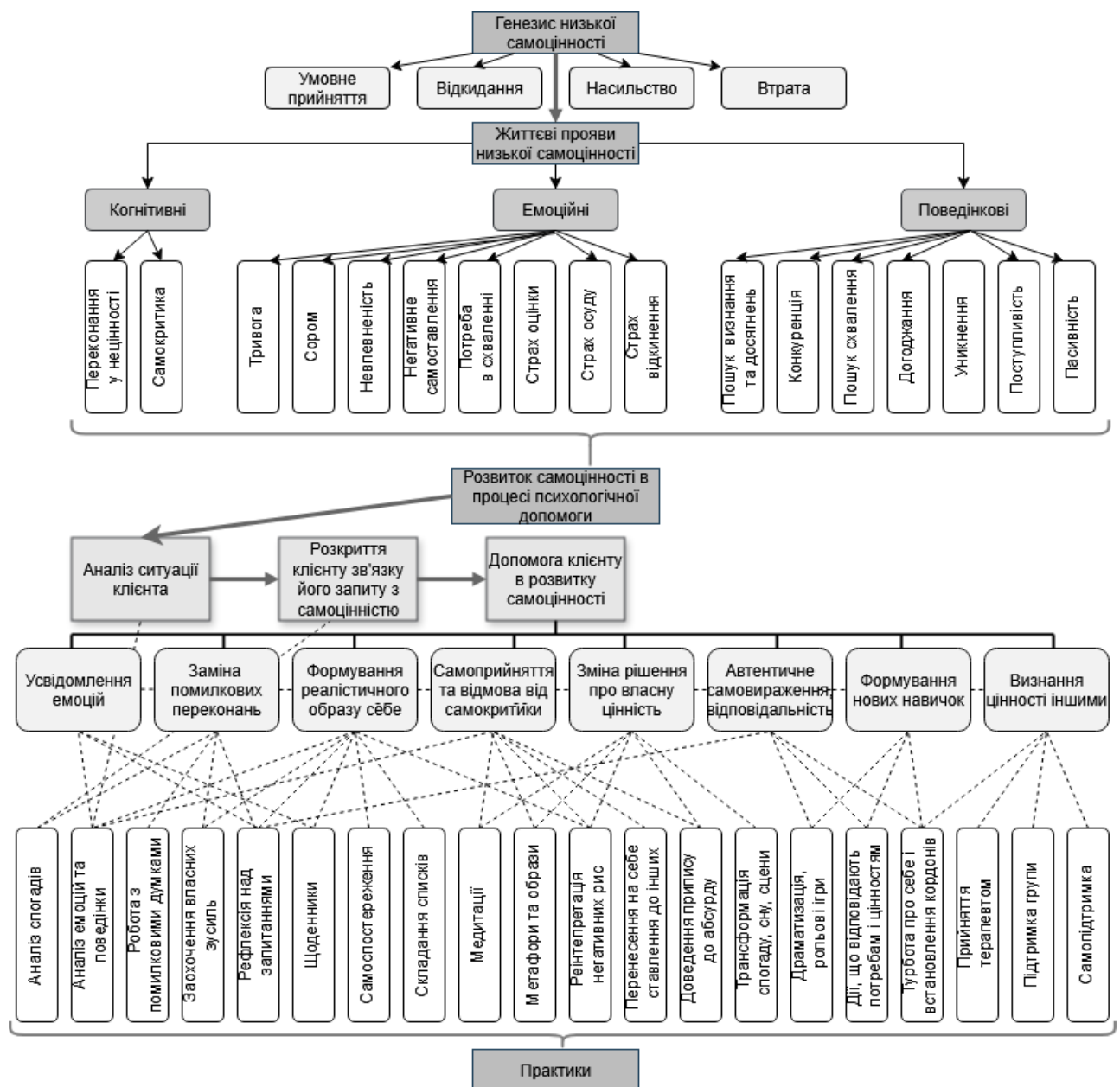


Рис. 1.3. Інтегрована модель розвитку самоцінності особистості в процесі отримання психологічної допомоги

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 увніми сценами) з уявним програванням прийняття нового рішення, ідентифікація паттернів 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 саом 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, імпрровізації 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. Гулдінг та Р. Гулдінга, К. Роджерса, В. Сатир, Н. Брандена, А. Ленгле, В. Оклендер, Л. Бурбо, К. Нефф, К. Гібберт, 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.

Таким чином, розвиток самоцінності в процесі психологічної допомоги є поступовим відновленням безумовного відчуття власної цінності через цілеспрямоване переосмислення обмежувальних дитячих та пізніших переконань, формування реалістичного образу себе шляхом самопізнання, прийняття себе без самокритики, автентичне самовираження та прийняття відповідальності за власне життя за умови підтримуючого визнання цінності клієнта іншими. На основі синтезу підходів А. Адлера, К. Роджерса, В. Сатир, Н. Брандена, А. Ленгле, К. Нефф, К. Гібберт та інших розроблено інтегровану модель розвитку самоцінності, яка включає три етапи консультування та вісім взаємопов'язаних напрямків роботи з набором конкретних практик. Модель є гнучкою, інтегративною та практично орієнтованою і становить теоретичне підґрунтя подальшого емпіричного дослідження та програми розвитку самоцінності клієнтів психологічних служб ЗВО.

Висновки до розділу 1

Теоретичний аналіз наукових підходів до поняття та феномену самоцінності дозволяє констатувати значні відмінності у їх баченні різними авторами, а також розумінні місця самоцінності у структурі самосприйняття особистості, що ускладнюється наявністю низки близьких за значенням понять. Це зумовило необхідність уточнити зміст поняття самоцінності, диференціювати його від подібних феноменів і дати йому визначення, що відповідає уточненому змісту.

Самоцінність розглядається як складова Я-концепції, проти її місце в останній варіюється залежно від підходу: від компонента самооцінки до однопорядкового із нею феномена і навіть категорії ширшої за самоставлення.

Погляди на зміст феномену самоцінності різняться, відображаючи теоретичні парадигми різних авторів. Спільним є визнання його глибинним переживанням власної цінності, унікальності та гідності, часто безумовним та пов'язаним із духовною сутністю. Формування самоцінності більшість науковців пов'язують із впливом соціального оточення особистості (сім'я, значущі інші) та періодом раннього дитинства, але визнають можливість її змін та розвитку протягом життя, особливо в кризові періоди під впливом зовнішніх значущих подій, внутрішньої активності індивіда та психологічної роботи. Ми виходимо із уявлення про самоцінність як суміжний із самооцінкою компонент Я-концепції та визначаємо її як базове настановлення особистості, яке безпосередньо переживається як стійке відчуття того, що вона у своїй унікальності є хорошою та цінною, заслуговує на любов, повагу та увагу оточуючого, сформоване в ранньому дитинстві через безумовне прийняття значущими іншими, яке залишається відносно стабільним незалежно від зовнішніх обставин чи досягнень. У межах теоретичного аналізу джерел нам не вдалося відповісти на питання, наскільки значною мірою сформована в ранньому віці висока самоцінність може бути ушкоджена внаслідок втрати або насильства (зокрема, булінгу та цькування). Припускаємо, що реакція індивіда на травмівну подію та вплив події на вже сформовану самоцінність залежить як від її вихідного на момент настання рівня, так і від інтенсивності прояву самої негативної події.

Аналіз наукової літератури виявив когнітивні (переконання у нецінності, самокритика), емоційні (тривога, сором, невпевненість, негативне самоставлення, потреба в схваленні, страх оцінки, осуду, відкинення) та поведінкові прояви низької самоцінності, що узгоджуються з трикомпонентною моделлю Я-концепції. Найвиразнішими проявами низької самоцінності, що найяскравіше ілюструють проблему в розрізі ідей конкретних авторів, є – конкуренція (А. Адлер), психологічні ігри (Е. Берн), маска втікача (Л. Бурбо), що вказує на різноманітність її компенсаторних механізмів.

З'ясовано, що спільними ідеями щодо розвитку самоцінності для низки авторів є необхідність рефлексії, самопізнання, подолання хибних переконань,

підтримки оточенням та самоприйняття, автентичність, відмова від самокритики, готовність особистісно зростати, долаючи труднощі, та відповідальність за своє життя; відмінності складають ті чи інші акценти, зроблені в різних концепціях на різних аспектах самоцінності, шляхи її розвитку та запропоновані окремі практичні техніки.

Результатом аналізу джерел стала структурно-функціональна модель розвитку самоцінності особистості в процесі психологічної допомоги, що включає в себе: умови низької самоцінності (умовне прийняття, травми), прояви (когнітивні, емоційні, поведінкові) та етапи психологічної допомоги – аналіз ситуації, розкриття зв'язку клієнта з самоцінністю, допомога в її розвитку. Останній етап охоплює вісім напрямків: усвідомлення емоцій, заміна переконань, формування реалістичного образу себе, самоприйняття, зміна рішень про цінність, автентичне самовираження та відповідальність, визнання цінності іншими. Модель інтегрує підходи дослідників, забезпечуючи гнучкість, практичність і універсальність для індивідуальної та групової терапії, оприявнює основні практичні методи розвитку самоцінності. Розроблена модель закладає фундамент подальшого емпіричного дослідження та практичного її застосування у психологічній допомозі клієнтам психологічних служб закладів вищої освіти.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОЦІННОСТІ КЛІЄНТІВ ПСИХОЛОГІЧНИХ СЛУЖБ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Теоретичний аналіз змісту феномену самоцінності особистості вказує на те, що самоцінність є базовим настановленням, яке безпосередньо переживається особистістю як відчуття власної унікальності та цінності, своєї гідності любові, поваги та уваги. Ми приєднуємось до позиції, згідно з якою феномен самоцінності є недискретним, не розкладається на складові й може бути розглянутий з точки зору своїх життєвих проявів – когнітивних, емоційних та поведінкових. Звідси випливає доцільність емпіричного дослідження взаємозв'язку теоретично визначених проявів самоцінності з рівнем розвитку самоцінності клієнтів психологічних служб закладів вищої освіти. На формуальному етапі експерименту це дозволить не лише виявити зміни самоцінності в напрямку до більш високої, але й визначити особливості розвитку самоцінності клієнтів психологічних служб. Цей розділ висвітлює питання організації констатувального етапу експерименту та отримані результати.

2.1. Методичне та організаційне забезпечення дослідження

У процесі добору діагностичного інструментарію дослідження самоцінності клієнтів психологічних служб закладів вищої освіти виявилось, що інструменти вимірювання рівня сформованості самоцінності практично відсутні. Для обґрунтування цього висновку розглянемо існуючі шкали діагностики самоцінності та суміжних понять докладніше.

Для вимірювання почуття неповноцінності за А. Адлером П. Діксон та Д. Страно у 1989-1990 рр. створено «Індекс порівняльного відчуття неповноцінності» (Comparative Feeling of Inferiority Index, CFII), заснований на порівнянні оцінок себе та близьких в дитячому віці (Strano & Dixon, 1990). Методику «Порівняльного індексу почуття неповноцінності» (ППІН) адаптовано

українською мовою Березюк О. Р., Фільц О. О., Грабчак В. І., Сірко Р. І. (Березюк, Фільц, Грабчак, Сірко, 2022), але текст адаптації поки відсутній в загальному доступі.

Для діагностики екзистенційного наповнення життя і, опосередковано, глибинної самоцінності в екзистенційно-аналітичному розумінні А. Ленгле спільно з колегами у 1996–2003 рр. створено «Шкалу існування» (Existenzskala, ESK). Методика заснована на моделі чотирьох фундаментальних екзистенційних мотиваціях: бути (Ich-Dasein), жити (Leben), бути собою (Ich-Sein) і сенс (Sinn) (Längle, Orgler & Kundi, 2003). Методика складається з 46 тверджень (існує скорочена версія на 24 пункти) з 6-бальною шкалою Лікерта, дає загальний індекс екзистенційного наповнення (Person-Sein) та чотири субшкали. Перша субшкала (Ich-Dasein) є найближчим до поняття глибинної, безумовної самоцінності – саме тому її дуже часто використовують у дослідженнях самоцінності, самоприйняття та резилієнтності (Штепа, 2023). Проте українська адаптація методики поки відсутня.

Для непрямої діагностики настановлення «О'Кейності» в транзакційному аналізі застосовують опитувальник «Визначення провідного драйверу» М. Кокс (Driver Questionnaire, 1999-2001pp.). Драйвери – це батьківські послання, що відображають вимоги дорослих до дитини і водночас несвідомі настановлення цієї дитини, що передбачають можливість відчувати себе «ОК» (тобто хорошим й цінним, «бути в порядку») допоки індивід діє відповідно до настановлення. Таким чином, драйвери, як і прагнення до переваги, мають компенсаторну щодо низької самоцінності функцію. Відповідно, високі сумарні показники за 5-ма шкалами, кожна з яких відповідає одному з основних драйверів, означає високу потребу у «драйверній поведінці» як компенсації низької самоцінності (Сох, 2001). Незважаючи на велику популярність, дані про валідність та надійність перекладеної українською мовою версії опитувальника «Визначення провідного драйвера» М. Кокс відсутні. Проведена нами перевірка надійності методики М. Кокс показала низьку внутрішню узгодженість її шкал (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Внутрішня узгодженість опитувальника «Визначення провідного драйверу» М. Кокс

Шкала, що відповідає драйверу	Значення альфа Кронбаха	Кількість питань
1. «Будь досконалим»	,461	5
2. «Радуй інших»	,376	5
3. «Поспішай»	,354	5
4. «Будь сильним»	,312	5
5. «Старайся»	,347	5

Як видно з таблиці, надійність усіх шкал методики є неприйнятною, і для подальшого використання дана методика потребує істотного доопрацювання.

Феномен та поняття самоцінності докладно описуються у працях В. Сатир, А. Ленгле, Л. Бурбо, Н. Брандена, Л. Просандеєвої, К. Гібберт та І. Беа, але жодна із зазначених концепцій не стала основою для створення специфічної для самоцінності методики вимірювання.

Для дослідження розвитку самоцінності в онтогенезі Л. Просандеєва у 2011-2012 рр. створює дві авторські проєктивні методики для підлітків та юнаків. «Мої роздуми про самоцінність» являє собою завдання написати твір за планом («як я розумію поняття «самоцінність»; «як домогтися високої самоцінності особистості», тощо); інтерпретація методики автором побудована на виділенні сфер, ситуації з яких підлітки залучають для опису ставлення до себе (взаємини з дорослими, з однолітками, навчання, відпочинок тощо). Методика «Дослідження самоцінності особистості (ДСО)» передбачає створення респондентами оповідей за ілюстраціями. На підставі переважаючих в розповіді сфер діяльності та стратегій поведінки авторка поділяє респондентів за виділеними нею типами самоцінності: репродуктивним, пізнавальним, комунікативним, творчим, духовно-спрямованим та професійно-спрямованим (Просандеєва, 2012). Обидві методики не призначені для встановлення рівня розвитку самоцінності.

Шкали самоцінності містяться у двох методиках. В методиці вивчення фундаментальних припущень (World Assumptions Scale, WAS) Р. Янов-Бульман, сконструйованій у 1989 р. в межах когнітивної концепції базових переконань, міститься шкала «Цінність власного Я» (SW, self-worth) (Чайка, 2024). Шкала складається з 4-х питань та разом зі шкалами «Ступінь контролю над подіями» та «Ступінь удачі» входить до останньої з 3-х, виділених Р. Янов-Бульман, категорій базових переконань (загальна доброта світу, загальна осмисленість світу, власна цінність (сприйняття себе гідною – моральною та здібною – людиною)). Методика застосовується для аналізу змін у стійких уявленнях індивіда про світ і себе після травмівних подій. Респонденти оцінюють свої переконання за 6-бальною шкалою (від «цілком не згоден» до «цілком згоден»). Як видно з табл.2.2, шкала «Цінність власного Я» має відмінну надійність (альфа Кронбаха – 0,752), але занадто мала кількість питань не дозволяє використовувати її для вимірювання самоцінності.

Таблиця 2.2

Внутрішня узгодженість шкали «Цінність власного Я» Методики вивчення фундаментальних припущень Р. Янов-Бульман

	Середнє значення шкали, якщо видалити це питання	Дисперсія шкали без питання	Кореляція питання з загальним балом	Значення альфи Кронбаха без питання
Питання 1	1,9820	1,218	,606	,664
Питання 2	2,0541	1,252	,498	,722
Питання 3	2,0721	1,158	,596	,667
Питання 4	2,0541	1,252	,498	,722

Другою є шкала «Самоцінність» в методиці «Загальна компетентність», запропонованій О. Штепою у 2011 р. Загальну компетентність авторка вбачає інтегральною характеристикою, що визначає здатність особистості розв'язувати проблемні ситуації, яка складається з автономності, самоефективності, самоцінності, самоменеджменту, вміння працювати у команді, вміння переконувати та вміння навчати (Штепа, 2011). Опитувальник побудований теоретичним шляхом, причому питання шкали «Цінність власного Я»

кореспондують за змістом із усіма 3-ма шкалами категорії «власна цінність» методики Р. Янов-Бульман. Шкала налічує 5 питань, що також робить її непридатною для оцінювання сформованості почуття самоцінності. Проведена нами перевірка надійності зазначеної шкали показала її низьку надійність (альфа Кронбаха – 0,455) та низьку внутрішню узгодженість питань, що входять до неї (табл. 2.3).

Таблиця 2.3

Внутрішня узгодженість шкали «Самоцінність» опитувальника «Загальна компетентність» О. Штепи

	Середнє значення шкали, якщо видалити це питання	Дисперсія шкали без питання	Кореляція питання з загальним балом	Значення альфа Кронбаха без питання
Питання 1	3,3063	,960	,068	,547
Питання 2	3,0631	1,023	,185	,434
Питання 3	3,0541	,906	,405	,308
Питання 4	3,1892	,882	,228	,410
Питання 5	3,1351	,809	,403	,277

Як видно з таблиці 2.2, надійність шкали є неприйнятною.

Таким чином, мета емпірично дослідити особливості розвитку самоцінності клієнтів психологічних служб закладів вищої освіти вимагає, крім іншого, розробки методики діагностики самоцінності.

Завдання констатувального етапу експерименту були сформульовані таким чином:

1. розробити методику діагностики рівня розвитку самоцінності;
2. виявити рівень розвитку самоцінності клієнтів психологічних служб закладів вищої освіти;
3. за допомогою стандартизованих опитувальників виявити рівень розвитку суміжних із самоцінністю психологічних конструктів;
4. встановити зв'язок між рівнем розвитку самоцінності та проявами низької самоцінності згідно з «Інтегрованою моделлю розвитку самоцінності особистості в процесі отримання психологічної допомоги».

Робота з виконання першого з дослідницьких завдань була організована у 3 етапи: підготовчий, вимірювальний та аналітичний.

I. На *підготовчому етапі* були відібрані, по-перше, питання для діагностики вираженості почуття самоцінності; по-друге, діагностичні методики для підтвердження валідності опитувальника, який розробляється; по-третє, методики, що діагностують ті чи інші прояви низької самоцінності згідно з «Інтегрованою моделлю розвитку самоцінності особистості в процесі отримання психологічної допомоги» – для підтвердження гіпотези про наявність зв'язку між ними та рівнем розвитку самоцінності.

II. На *етапі вимірювання* збір даних відбувався як очно, так і дистанційно за допомогою Гугл-форм. Усього до різних процедур вимірювання було залучено **352 особи**. Вимірювання складалося з трьох послідовних процедур, проведених протягом 2024-2025 рр.

Перша процедура вимірювання включала в себе укладання переліку питань, відібраних для формування методики діагностики самоцінності, а також переліку діагностичних методик для перевірки критеріальної валідності майбутнього опитувальника. Через значну сумарну кількість питань (460) їх довелося розділити на 2 опитування, які відбувалися з перервою від 1 до 16 діб.

Друга процедура мала на меті збір даних для оцінки ретестової надійності розробленої методики і проводилася через 3 тижні після першого вимірювання.

У *третьій процедурі* вимірювання була застосована «Опитувальник самоцінності особистості» та шкали, що діагностують прояви низької самоцінності згідно з «Інтегрованою моделлю розвитку самоцінності особистості в процесі отримання психологічної допомоги» для встановлення корелятивів.

III. Етап аналізу включав обробку та інтерпретацію отриманих результатів із залученням методів математичної статистики. На цьому етапі для аналізу отриманих результатів здійснювався в пакеті статистичних програм IBM SPSS Statistic, ver. 21 і програмі Jamovi ver. 2.5.6. Було застосовано такі методи

математичної статистики, як експлораторний факторний аналіз, конфірмаційний факторний аналіз, коефіцієнт рангової кореляції Спірмена.

Формувальний етап експерименту, що мав метою емпірично перевірити ефективність програми розвитку самоцінності клієнтів психологічних служб закладів вищої освіти, описаний у третьому розділі роботи.

Методичні підстави до створення авторської методики. З метою розробки методики діагностики самоцінності було створено та відібрано 99 запитань, що стосуються оцінки індивідом суб'єктивного сприйняття своєї цінності, установок щодо самоцінності у ставленні до себе та інших та проявів самоцінності у взаємодії та стосунках з іншими. Критеріями добору питань для методики діагностики самоцінності стали: відповідність теоретичному конструкту самоцінності (питання повинні відображати аспекти відчуття власної цінності, прояву самоцінності у взаємодії з іншими людьми та ознак самоцінності у переконаннях); зрозумілість (питання мають бути сформульовані чітко і доступно для респондентів) та однозначність (питання повинні мати ясний зміст, що виключає множинне тлумачення).

Тотожність питань теоретичному конструкту самоцінності, їх зрозумілість та однозначність оцінювалась експертами, якими виступили четверо фахівців – психологи з досвідом наукової та практичної роботи. Ця множина питань також містила питання окремих шкал «Опитувальника особистісної орієнтації» Е. Шострома та «Методики дослідження соціально-психологічної адаптації» К. Роджерса- Р. Даймонд.

«Опитувальник особистісної орієнтації» (Personal Orientation Inventory, POI) був запропонований Е. Шостромом у 1963 році для оцінки рівня самоактуалізації особистості, що базується на теорії А. Маслоу та диференціює самоактуалізованих, «нормальних» та несамоактуалізованих осіб. Опитувальник містить 150 пар тверджень, з яких респондент обирає ті, що краще відображають його погляди. Методика включає 10 субшкал: Цінність самореалізації, Екзистенційність, Реактивність почуттів, Спонтанність, Самоповага, Здатність до близького контакту, Самоприйняття, Конструктивність погляду на природу

людини, Синергія та Прийняття агресії. Питання шкал Спонтанність, Самоповага та Самоприйняття були модифіковані нами (взято одне з тверджень замість вибору з пари) та додані до авторських питань стосовно самоцінності з метою дослідити їхній взаємозв'язок із самоцінністю. Додавання цих шкал обґрунтоване припущенням, що спонтанність, самоповага та самоприйняття можуть бути ключовими компонентами або предикторами самоцінності, а їх включення до дозволить перевірити, чи формують вони окремі, але пов'язані конструкти в структурі самоцінності, чи є її інтегральними частинами.

З цією ж метою до авторських питань були додані питання шкали Самоприйняття «Методики дослідження соціально-психологічної адаптації» К. Роджерса та Р. Даймонд, яка була розроблена у в 1954 році для вивчення особливостей адаптації особистості до соціального середовища. Опитувальник містить 101 твердження, на які респондент відповідає, порівнюючи їх зі своїм досвідом за 6-кроковою шкалою – від "це мене зовсім не стосується;" до "це точно я". Шкала Самоприйняття вимірює те, наскільки людина приймає себе, визнаючи власні сильні та слабкі сторони, що є ключовим фактором соціальної адаптації за концепцією К. Роджерса. Відібрані твердження обох методик ми модифікували у відповідності до авторських питань як питання з варіантами відповіді «так» та «ні».

Для підтвердження валідності методики, яка розроблялася, в дослідження були включені також методики: «Шкала самооцінки/самоповаги» М. Розенберга, «Методика вивчення фундаментальних припущень» Р. Янов-Бульман, «Методика самооцінки» на основі Q-сортування, за Стефенсоном, «Шкала ситуаційної (реактивної) тривожності» Ч. Спілбергера, «Шкала впевненості у собі» С. Рейдаса, «Методика виявлення потреби у схваленні» (Д. Краун, Д. Марлоу), «Мотивація афіліації» (А. Мехрабіан), «Шкала феномену самозванця» П. Кланс, «Велика тривимірна шкала перфекціонізму» М. Смітта та співавт., «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф.

«Шкала самоповаги (самооцінки)» М. Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale, RSE) була розроблена автором у 1965 році відповідно до його концепції.

Опитувальник складається з 10 тверджень, на які респондент відповідає за 4-бальною шкалою (від "повністю погоджуюся" до " повністю не погоджуюся"). П'ять питань сформульовані позитивно, п'ять – негативно, що дозволяє уникнути автоматичних відповідей. Загальний бал (від 10 до 40) відображає рівень самоповаги: нижчі значення вказують на низьку самоповагу, вищі – на високу. Хоча «self-esteem» в концепції та назві шкали частіше перекладається як самоповага, одночасно з цим призначення методики тлумачиться подвійно або навіть потрійно: як вимірювання самоповаги, самооцінки і/або навіть власної цінності. Спрямованість на близькі до самоцінності феномени, високі надійність та валідність «Шкали самоповаги» М. Розенберга при винятковій компактності зумовили її вибір для підтвердження валідності методики, яка розробляється.

З подібних міркувань (спрямованість на діагностику самоцінності у контексті її когнітивних проявів, компактність та надійність) була застосована шкала **«Цінність власного Я»** з «Методики вивчення фундаментальних припущень» Р. Янов-Бульман, описана нами вище.

Проективна методика **«Я – Соціально-символічні завдання»** була розроблена А. Лонгом, Р. Зіллером та Р. Хендерсоном у 1968 році для оцінки самоусвідомлення та самоідентичності особистості в соціальному контексті. Вона спрямована на вимірювання рівня самооцінки, самоцінності та стійкості соціального «Я» у взаємодії з іншими. Методика застосовується для обстеження дітей віком від трьох років і дорослих в психологічних дослідженнях і практиці для аналізу динаміки Я-концепції, оцінки соціальної взаємодії та ефективності освітніх чи консультативних програм, спрямованих на розвиток самоусвідомлення та соціальної стійкості. О. Гуменюк адаптувала її для дослідження формування Я-концепції людини в контексті своєї авторської концепції самотворення та сучасних умов освітнього процесу у закладах вищої освіти (Гуменюк, 2004). Методика складається з 8 завдань, які використовують символічні зображення для оцінки соціально-психологічних характеристик, таких як особливості самооцінки, стійкість соціального я, ступінь індивідуалізації, соціальна зацікавленість, стан ідентифікації, психологічна

дистанція, ступінь егоцентричності, складність я-концепції. Для нашого дослідження ми обрали перші два завдання методики для перевірки критеріальної валідності майбутньої методики, виходячи з припущення, що індивіди з вищою самоцінністю мають вищу самооцінку та здатність протистояти соціальному впливу та менш схильні до залежності від зовнішнього визнання чи соціальної взаємодії.

У завданні №1 респонденту пропонується обрати одне з восьми кіл, розташованих у рядок, для позначення себе та значущих осіб оточення. Завдання оцінює ступінь самооцінки та самоцінності: чим лівіше й віддаленіше від інших кіл розташоване “Я”, тим вищий показник самооцінки, що відображає сприйняття власної цінності порівняно з іншими. У завданні №2: респондент обирає одне з семи кіл, розташованих півколом навколо центрального кола “Я”, для позначення впливової особи. Завдання вимірює стійкість соціального “Я”, зокрема «силовий потенціал» у соціальних взаємодіях, здатність протистояти конформізму та впливу авторитетних персон (Гуменюк, 2004:235). Положення обраного кола вказує на характер впливу: вищі позиції означають сильніший авторитетний вплив, горизонтальні ліві позиції – позитивну рівноправну дію, а праві – негативний, внутрішньо обтяжливий вплив.

«Методика самооцінки на основі Q-сортування» являє собою спрощену бланкову версію методики «Q-сортування», розроблену у 1950-х роках В. Стефенсоном, і використовується для вимірювання самооцінки через порівняння реального та ідеального “Я”. Респондент у першій серії має ранжувати перелік рис особистості від 20 до 1 в порядку спадання корисності, соціальної значущості та бажаності. У другій серії той самий перелік рис ранжується від 20 до 1 в порядку спадання відповідності кожної з них респондентові. Різниця між сортуванням реального та ідеального “Я” дозволяє вирахувати індекс задоволення собою. Кількісна обробка полягає у отриманні коефіцієнту кореляції Спірмена між ранговими оцінками рис особистості в першій та другій серії за формулою:

$$r = 1 - 6x \frac{\sum d^2}{n(n^2 - 1)},$$

де n – число запропонованих рис особистості (в даному випадку $n=20$), d – різниця номерів рангів.

Отриманий індекс може бути в межах від -1 до +1, причому в інтервалі від +0,39 до +0,89 знаходиться «самоадаптована завищена самооцінка», в інтервалі від +0,90 до +1 – неадекватно завищена самооцінка, від -0,37 до +0,37 – нечітка та недиференційоване уявлення про себе, а від -0,38 до -1 – занижена самооцінка (Гуменюк, 2004, с.254-257).

Метою застосування «Методики самооцінки на основі Q-сортування» були перевірка критеріальної валідності майбутньої методики, а також визначення ступеню незалежності конструктів «самооцінки» та «самоцінності» один від одного.

«Шкала ситуативної (реактивної) тривожності» Ч. Спілбергера (State-Trait Anxiety Inventory, STAI) була запропонована у 1970 році для оцінки рівня тривожності як стану, що відповідає прояву «Тривога» у нашої моделі. Методика містить 20 тверджень, на які респондент відповідає за 4-бальною шкалою (від "майже ніколи" до "майже завжди"), відображаючи свій стан у даний момент (Агаєв, Кокун, Пішко та ін., 2016). Методика була обрана нами для підтвердження критеріальної валідності, а також підтвердження зв'язку самоцінності з тривогою згідно з «Інтегрованою моделлю розвитку самоцінності особистості в процесі отримання психологічної допомоги».

«Методика виявлення потреби у схваленні» була запропонована Д. Крауном і Д. Марлоу у 1960-х роках для оцінки рівня мотивації людини до схвалення з боку інших, тобто відповідає прояву «Потреба у схваленні» вищезазначеної моделі і була обрана для оцінки критеріальної валідності та підтвердження гіпотези про наявність зв'язку. Опитувальник містить 20 тверджень, на які респондент відповідає "так" або "ні". Методика спрямована на виявлення схильності людини відповідати соціальним нормам, і вимірює

потребу в позитивній оцінці оточуючих. Оцінка базується на кількості балів, де вищі показники вказують на сильнішу мотивацію до схвалення (Данилевич, 2018).

Шкала впевненості у собі (Rathus Assertiveness Schedule, RAS) розроблена С. Рейдасом у 1973 році для оцінки рівня асертивності (вміння впевнено висловлювати свої потреби та думки, поважаючи права інших) і обрана нами для підтвердження критеріальної валідності, а також підтвердження зв'язку самоцінності з впевненістю, згідно з теоретичною моделлю нашого дослідження. Опитувальник складається з 30-ти тверджень, що описують поведінку особистості в різних соціальних ситуаціях, наприклад, висловлення своєї думки, відмова від покупки тощо. Респондент відповідає за 6-бальною шкалою (від "дуже нехарактерно для мене" до "дуже характерно для мене"). Методика використовується в дослідженнях і в психологічній практиці для оцінки змін у поведінці після консультативної роботи та тренінгів асертивності (Rathus, 1973).

Методика «Мотивація афіліації» А. Мехрабіана (Mehrabian Achieving Tendency Scale, MATS) розроблена у 1970-х роках, спрямована на оцінку потреби людини встановлювати, підтримувати та розвивати позитивні соціальні зв'язки з іншими, що базується на прагненні до емоційної близькості, взаємної підтримки та відчуття приналежності. Опитувальник містить 60 питань, розподілених порівну на дві шкали, що вимірюють вираженість двох мотиваційних тенденцій в складі мотиву афіліації: прагнення до прийняття та страх відкинення (Курова, 2020:26). Цей інструмент був використаний нами для обґрунтування критеріальної валідності створюваної методики та кореляційного дослідження самоцінності, оскільки прагнення до прийняття, як бажання бути визнаним і встановлювати теплі відносини, та страх відкидання, як чутливість до можливого відторгнення, є важливими аспектами феномену самоцінності, її емоційними та поведінковими проявами в «Інтегрованій моделі розвитку самоцінності особистості в процесі отримання психологічної допомоги».

«Шкала феномену самозванця» (Clance Impostor Phenomenon Scale, CIPS) розроблена в 1985 році П. Кленс, однією з авторок концепції синдрому

самозванця, для оцінки його вираженості. Опитувальник складається з 20 питань, де респондент оцінює себе за 5-бальною шкалою (від «зовсім не так» до «дуже часто»). Три субшкали методики П. Кленс – Удача, Несправжність та страх викриття, Почуття меншовартості – відображають різні аспекти цього феномену. Шкала феномену самозванця обрана нами як така, що є суміжним до низької самоцінності феноменом, перетинаючись з нею в таких проявах як почуття меншовартості, надмірна самокритика, прагнення довести свою компетентність з одночасним знеціненням досягнень (Clance, 1985).

«Велика тривимірна шкала перфекціонізму» М. Сміта, Д. Саклофскі, Й. Стоєбера:Шерпі (Multidimensional Perfectionism Scale, MPS), розроблена у 2016 році для оцінки трьох типів перфекціонізму: жорсткого, самокритичного та нарцисичного. Опитувальник містить 45 питань, розподілених на 10 субшкал: жорсткий перфекціонізм включає субшкали Перфекціонізм, орієнтований на себе та Проблеми з самооцінкою; самокритичний – Стурбованість помилками, Сумніви у власних діях, Самокритика та Соціально-приписаний перфекціонізм; нарцисичний – субшкали Перфекціонізм, орієнтований на інших, Гіперкритика, Впевненість у тому, що мені усі щось винні та Претензійність. Відповіді оцінюються за 5-бальною шкалою (від «повністю не згоден» до «повністю згоден» (Карамушка, Бондарчук, Грубі, 2016:27). Шкала обрана тому, що вимірює суміжний із низькою самоцінністю феномен (спільними проявами є самокритика, тривога, страх оцінки, страх осуду, страх відкинення, пошук визнання та досягнень). У всіх типах перфекціонізму низька самоцінність виявляється в тому, що людина не вірить у свою цінність без досягнень, похвали чи ідеального образу. Це особливо помітно в жорсткому та самокритичному перфекціонізмі, де помилки чи критика сприймаються як загроза самому існуванню людини як цінної особи.

Опитувальник «Досвід близьких стосунків», розроблений К. Бреннаном та П. Шейвером у 1998р. (ECR-R, адаптована М. Казанжи, Ю. Вторніковою), є сучасною модифікацією класичної шкали «Experiences in Close Relationships» і призначений для оцінки двох основних вимірів стилю прив'язаності у дорослих:

тривожності у відносинах прив'язаності (рівень невпевненості в надійності та чуйності значущої близької людини) та уникнення близькості (ступінь дискомфорту при емоційному та психологічному зближенні, а також при формуванні залежності від партнера). Адаптована версія містить 28 тверджень, і 2 шкали (Казанжи, Вторнікова, 2022). Респондент оцінює, наскільки кожне твердження відповідає його почуттям у стосунках з конкретною близькою людиною (кохана людина, родич, друг). Методика обрана нами як основний інструмент дослідження стилів прив'язаності у дорослих, оскільки дозволяє надійно виявляти зв'язок між рівнем самоцінності та особливостями функціонування системи прив'язаності.

Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф (Psychological Well-Being Scales, PWBS) створена у 1989 році для оцінки шести аспектів благополуччя: самоприйняття, позитивних стосунків з іншими, автономії, орієнтація на мету в житті, особистісне зростання та володіння середовищем (Карсканова, 2011). Опитувальник містить 84 питання, на які респондент відповідає за 6-бальною шкалою (від "повністю не згоден" до "повністю згоден"). Загальний рівень психологічного здоров'я, який допомагає оцінити результати цього опитувальника, є непрямим показником самоцінності, оскільки, на думку практично усіх дослідників самоцінності, вона є основою психічного здоров'я та благополуччя, резилієнтності та гармонійним стосунків із собою та іншими. Незважаючи на значну кількість питань, яка знижує зручність використання опитувальника, наявність таких шкал як Автономія (орієнтація на власні стандарти на противагу заклопотаності думкою інших), Управління середовищем (відчуття впевненості і компетентності в управлінні справами) та Самоприйняття роблять «Шкали психологічного благополуччя» ще більш перспективними для оцінки конструктивної валідності.

Діагностичний інструментарій дослідження із зазначенням показників, що вимірюють ті чи інші інструменти і є перспективними для даного дослідження, а також цілей застосування цих шкал та методик, представлено у табл. 2.4.

Таблиця 2.4.

Методологічні можливості діагностичного інструментарію дослідження

Назва методики та використаних шкал	Вимірювані змінні	Мета застосування
1. Авторські питання (37 питань)	Прояви самоцінності «Інтегрованою моделлю розвитку самоцінності особистості в процесі отримання психологічної допомоги»	Виділення питань для діагностики вираженості почуття самоцінності за допомогою факторного аналізу
2. Опитувальник особистісної орієнтації Е. Шострома, шкали «Спонтанність», «Самоприйняття» та «Самоповага» (44 питання)	Спонтанність Самоприйняття Самоповага	Виділення питань для діагностики вираженості почуття самоцінності за допомогою факторного аналізу
3. Методика соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонд, шкала «Самоприйняття» (18 питань)	Самоприйняття	Виділення питань для діагностики вираженості почуття самоцінності за допомогою факторного аналізу
4. Шкала самоповаги/самооцінки М. Розенберга (10 питань)	Самоповага/ самооцінка/ самоцінність	Перевірка критеріальної валідності майбутньої методики
5. Методика вивчення фундаментальних припущень Р. Янов-Бульман, субшкала «Цінність власного Я» (4 питання)	Переконання про самоцінність	Перевірка критеріальної валідності майбутньої методики
6. Опитувальник загальної компетентності (ОКЗ) - шкала «Самоцінність» (5 питань)	Самоцінність	Перевірка критеріальної валідності майбутньої методики
7. «Я – Соціально-символічні завдання» А. Лонга, Р. Зіллера та Р. Хендерсона (2 завдання)	Самооцінка	Перевірка критеріальної валідності майбутньої методики
8. Методика дослідження самооцінки (спрощене Q-сортування – 2 завдання на присвоєння рангів 20 рисам)	Самооцінка	Перевірка критеріальної валідності майбутньої методики
9. Шкала самооцінки рівня тривожності Ч. Спібергера (20 питань)	Тривожність	Перевірка критеріальної валідності майбутньої методики; оцінка ефекту експериментального впливу у формувальній частині експерименту
10. Шкала впевненості в собі С. Рейдаса (30 питань)	Впевненість у собі/ асертивність	Перевірка критеріальної валідності майбутньої методики; перевірка гіпотези про взаємозв'язок впевненості в собі з вираженістю почуття самоцінності
11. Методика виявлення потреби у схваленні Д. Крауна і Д. Марлоу (20 питань)	Потреба у схваленні	Перевірка критеріальної валідності майбутньої методики; перевірка гіпотези про взаємозв'язок потреби у схваленні з вираженістю почуття самоцінності; оцінка ефекту експериментального впливу у формувальній частині експерименту
12. Методика «Мотивація афіліації» А. Мехрабієна (60 питань)	Потреба у прийнятті Страх відкинення	Перевірка критеріальної валідності майбутньої методики; перевірка гіпотези про взаємозв'язок потреби у прийнятті та страху відкидання з вираженістю почуття самоцінності; оцінка ефекту експериментального впливу у формувальній частині експерименту

13. Шкала феномену самозванця (Clance Impostor Phenomenon Scale, CIPS) П. Кланс (20 питань)	Удача Несправжність та страх викриття Почуття меншовартості	Перевірка критеріальної валідності майбутньої методики; перевірка гіпотези про взаємозв'язок складових феномену самозванця з вираженістю почуття самоцінності; оцінка ефекту експериментального впливу у формувальній частині експерименту
14. Велика тривимірна шкала перфекціонізму М. Смітта, Д. Саклофскі, Й. Стоєберт:Шеррі (в адаптації Т. Грубі - 44 питання)	Перфекціонізм, орієнтований на себе; проблеми з самооцінкою; стурбованість помилками; сумніви у власних діях; самокритика; соціально-приписаний перфекціонізм	Перевірка критеріальної валідності майбутньої методики; перевірка гіпотези про взаємозв'язок страху помилки та «самокритичного перфекціонізму» з вираженістю почуття самоцінності; оцінка ефекту експериментального впливу у формувальній частині експерименту
15. Опитувальник «Досвід близьких стосунків» К. Бреннана та П. Шейвера (в адаптації М. Казанжи, Ю. Вторнікової – 28 питань)	Тривожність у відносинах прив'язаності; уникнення близькості	Перевірка гіпотези про взаємозв'язок складових феномену самозванця з вираженістю почуття самоцінності;
16. «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф (84 питання)	Автономія Управління середовищем Самоприйняття	Перевірка критеріальної валідності майбутньої методики; перевірка гіпотези про взаємозв'язок «автономії» та «управління середовищем» з вираженістю почуття самоцінності; оцінка ефекту експериментального впливу у формувальній частині експерименту

На *етапі аналізу* нами були застосовані такі методи математичної статистики: експлораторний факторний аналіз, конфірматорний факторний аналіз, критерій Кайзера-Маєра-Олкіна, тест сферичності Бартлєта, коефіцієнт альфа Кронбаха, коефіцієнт рангової кореляції Спірмена.

Експлораторний факторний аналіз використовується для виявлення прихованих факторів (латентних змінних), що пояснюють кореляції між змінними і застосовується для створення моделі чи скорочення змінних, коли структура даних невідома. Конфірматорний факторний аналіз застосовується для валідації теоретичних моделей, перевіряє гіпотетичну модель структури даних для підтвердження, чи відповідають дані заздалегідь визначеним факторам. В нашому дослідженні експлораторний факторний аналіз був застосований для виділення первинних та вторинних факторів які пояснюють кореляції між 99-ма відібраними для майбутнього опитувальника питаннями. Конфірматорний факторний аналіз застосовувався для перевірки гіпотетичної факторної структури, створеної на основі експлораторного аналізу. Він дозволив

оцінити, чи зв'язки між питаннями є результатом випадкових ефектів, допоміг удосконалити модель шляхом вилучення питань, які погіршували її якість, та оцінити відповідність моделі даним за допомогою показників узгодженості, і дозволив створити остаточні шкали методики.

Критерій Кайзера-Масера-Олкіна оцінює придатність даних для факторного аналізу, вимірюючи часткову кореляцію між змінними; на адекватність даних вказує значення > 0.6 . Тест сферичності Бартлета служить для перевірки, чи є кореляція між змінними достатньою для факторного аналізу. Про наявність кореляцій, придатних для аналізу, свідчить результат $p < 0.05$.

Прямий облімін – це техніка, що використовується в факторному аналізі для зменшення кількості змінних із високими навантаженнями на кілька факторів одночасно. Техніка застосовується для спрощення структури факторів навантажень, в результаті кожна змінна (питання) має високе навантаження на один фактор і низьке на інші, але самі фактори можуть корелювати. У нашому дослідженні прямий облімін допоміг виявити первинні фактори самоцінності, враховуючи їх теоретичну взаємопов'язаність.

Формулою прямого обліміну є:

$$Q = \sum_{j \neq k} \left(\sum_{i=1}^n a_{ij}^2 a_{ik}^2 \right),$$

де a_{ij} – навантаження змінної (i) на фактор (j).

Параметр Дельта у методі Прямий облімін визначає, наскільки фактори можуть бути корельованими: нижчі значення дозволяють більшу кореляцію, а вищі – роблять фактори ближчими до ортогональних (незалежних). Зазвичай Дельта використовується діапазоні від -0.8 до $+0.8$, дельта, що дорівнює 0 , дозволяє помірну кореляцію між факторами, забезпечуючи баланс між простотою структури та реальними зв'язками між конструктами.

Метод обертання Верімакс – це техніка, що використовується в факторному аналізі після виділення факторів для забезпечення більшої чіткості факторної структури. Завдяки застосування Верімаксу кожна змінна (питання)

належить до одного фактору, а її зв'язок з іншими факторами є мінімальним, при цьому фактори залишаються некорельованими (незалежними один від одного).

Формула методу обертання Верімакс:

$$V = \sum_{j=1}^m \left[\sum_{i=1}^n a_{ij}^4 - \frac{1}{n} \left(\sum_{i=1}^n a_{ij}^2 \right)^2 \right],$$

де a – факторне навантаження змінної i на фактор j , n кількість змінних, m – кількість факторів.

У нашому дослідженні Верімакс використовувався для вторинного факторного аналізу, щоб узагальнити первинні фактори в більш чіткі вторинні фактори – психометрично валідні шкали.

Коефіцієнт альфа Кронбаха оцінює внутрішню узгодженість (надійність) шкали чи тесту, показуючи, наскільки елементи вимірюють один і той самий конструкт. Він використовується для перевірки якості опитувальників; прийнятним вважається значення > 0.7 . Коефіцієнт альфа Кронбаха обраховується за формулою:

$$\alpha = \frac{n}{n-1} \left(1 - \frac{\sum \sigma_i^2}{\sigma_t^2} \right),$$

де n – кількість питань у шкалі, σ_i^2 – дисперсія окремого питання, σ_t^2 – дисперсія загального балу шкали. Нами коефіцієнт альфа Кронбаха застосовувався для оцінки надійності наявних інструментів для вимірювання самоцінності, а також внутрішньої узгодженості кожної шкали нашого опитувальника.

Коефіцієнт рангової кореляції Спірмена, формулу якого ми наводили вище, вимірює силу та напрямок зв'язку між двома змінними на основі їх рангів і використовується для порядкових даних або коли дані не відповідають нормальному розподілу. В нашому дослідженні цей метод був застосований для оцінки ретестової надійності (стабільності результатів) методики шляхом порівняння результатів першого та повторного тестування для кожної шкали.

Крім того, він використовувався для перевірки критеріальної валідності шляхом аналізу кореляцій між шкалами нашого опитувальника та іншими діагностичними методиками.

Вибірка дослідження. У дослідженні в цілому взяли участь 352 особи віком від 18 до 54 років. З них 319 – жінки, 33 – чоловіки; учасники представляли різні регіони України і на момент дослідження мешкали як в Україні, так і за її межами. На різних етапах дослідження залучалася різна кількість респондентів.

Для створення методики діагностики самоцінності було опитано 111 студентів-психологів 1 – 4 курсів Факультету психології, соціальної роботи та спеціальної освіти Київського столичного університету імені Бориса Грінченка. Вік досліджених варіювався від 17 до 25 років, вік 82% опитаних був 18-19 років. Вибірку утворили 100 жінок (90%) та 11 чоловіків (10%). Друга процедура вимірювання з метою збору даних для оцінки ретестової надійності розробленої методики проводилась на цій самій вибірці.

У третій процедурі вимірювання – кореляційному дослідженні рівня самоцінності та когнітивних, емоційних й поведінкових проявів самоцінності згідно з «Інтегрованою моделлю розвитку самоцінності особистості в процесі отримання психологічної допомоги» було залучено 352 учасники віком від 18 до 54 років (319 жінок, 33 чоловіків). Учасниками були клієнти психологічних служб різних ЗВО: Київського столичного університету імені Бориса Грінченка – 313 осіб, Дніпровського Гуманітарного університету – 16 осіб, Одеського інституту Міжрегіональної Академії управління персоналом – 9 осіб, Хортицької національної навчально-реабілітаційна академії – 5 осіб, Університету «Крок» – 2 особи і по одній особі Придніпровської державної академії будівництва та архітектури, Криворізького державного педагогічного університету, Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка, Національної академії внутрішніх справ, Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка, Полтавського університету економіки и торгівлі, Запорізького державного медико-фармацевтичний університету.

Таким чином, аналіз наявних методик виявили відсутність валідних інструментів для вимірювання самоцінності, що зумовило необхідність розробки авторського діагностичного інструментарію. Для розв'язання завдань констатувального етапу було підбрано 16 валідизованих методик суміжних конструктів таких як самооцінка, самоприйняття, перфекціонізм, феномен самозванця, потреба в схваленні, перфекціонізм, психологічне благополуччя, тощо. Дібраний інструментарій повністю відповідає поставленим завданням дослідження особливостей самоцінності клієнтів психологічних служб ЗВО та створює надійне методичне підґрунтя для подальшого емпіричного аналізу.

2.2. Результати діагностики суміжних із самоцінністю психологічних конструктів

У цьому підрозділі представлено результати первинного описового аналізу показників, які відображають деякі прояви низької самоцінності: реактивна тривожність, рівень самоповаги, афіліативна мотивація (потреба в прийнятті та страх відторгнення), вираженість синдрому самозванця, а також результати за існуючими шкалами самоцінності. Дослідження проводилося на вибірці, яку склали 352 клієнта психологічних служб закладів вищої освіти України у 2024–2025 рр. – в період, коли значна частина молоді продовжувала зазнавати впливу хронічного воєнного стресу. Метою описового аналізу є встановлення типового профілю клієнтів психологічних служб ЗВО та виявлення найбільш поширених психологічних особливостей цієї групи, важливих в контексті самоцінності.

2.2.1. Описова статистика проявів реактивної тривожності, самоповаги, потреби в афіліації, страху відторгнення та цінності власного Я та синдрому самозванця

За результатами діагностики за «Шкалою самооцінки рівня тривожності» Ч. Спілбергера середнє значення *реактивної тривожності* клієнтів психологічних служб закладів вищої освіти у вибірці склало $46,15 \pm 12,16$ бала

при діапазоні від 23,00 до 74,00 балів ($n = 336$). Отримане середнє значення відповідає помірно підвищеному рівню реактивної тривожності.

Таблиця 2.5

Описова статистика та результати перевірки нормальності розподілу показника реактивної тривожності за методикою Ч. Спілбергера

Показник	Значення
Кількість респондентів (N)	336
Середнє значення (M)	46,15
Стандартне відхилення	12,16
Значення Колмогорова–Смірнова (Z)	1,338
Рівень статистичної значущості (p)	0,056
Мінімальне значення за шкалою	23
Максимальне значення за шкалою	74

Встановлено, що 10,4 % респондентів мають низький рівень (≤ 30 балів); 37,5 % – помірний рівень (31–44 бали); 52,1 % – високий рівень реактивної тривожності (≥ 45 балів).

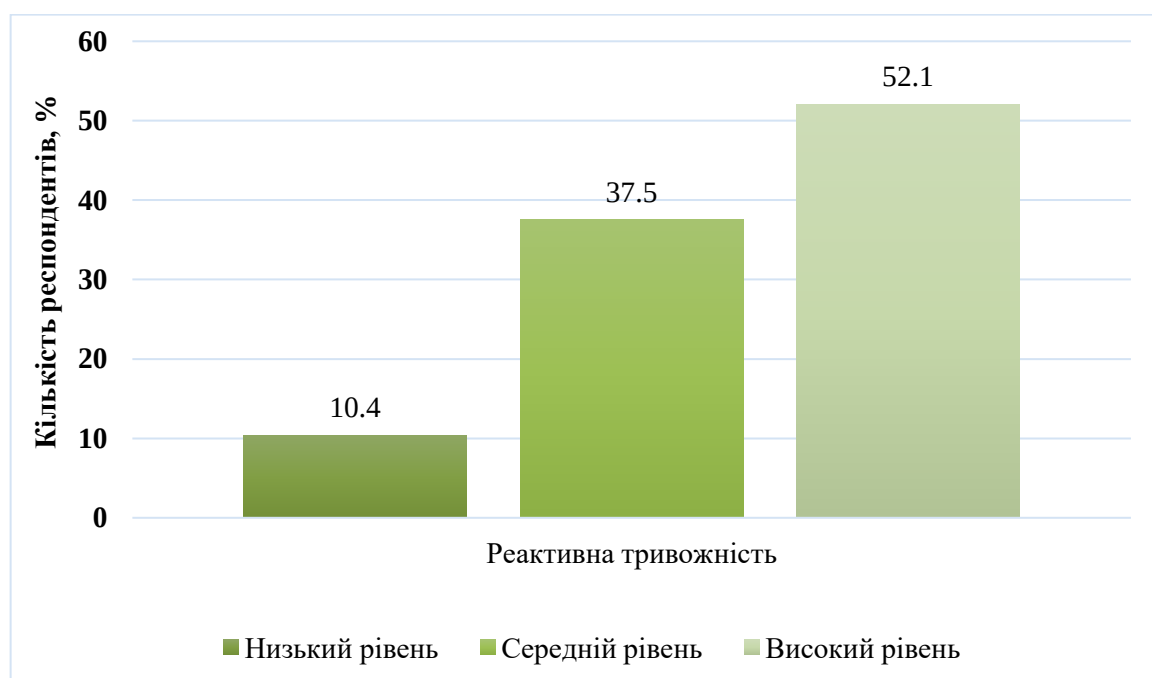


Рис. 2.1. Діаграма частотного розподілу клієнтів психологічних служб ЗВО за рівнем реактивної тривожності (методика Ч. Спілбергера)

Отже, більше половини клієнтів психологічних служб закладів вищої освіти на момент звернення перебувають у стані вираженої ситуативної тривожності (Рис. 2.1). Таким чином, у досліджуваній вибірці клієнтів психологічних служб ЗВО переважає помірно підвищений рівень особистісної тривожності, що є очікуваним з огляду на тривалий вплив екстремального стресового фактора, яким є повномасштабна війна росії проти України. Це узгоджується з даними досліджень психічного здоров'я українців під час війни (Коkun та співавт., 2024; Павелко, 2024 та ін.), де фіксується стійке зростання показників тривожності, зокрема, в популяції студентів.

За результатами діагностики *рівня самоповаги* за методикою М. Розенберга у вибірці клієнтів психологічних служб ЗВО середнє значення склало $29,11 \pm 5,23$ бала. Середній бал 29,11 свідчить про середньо-високий (близький до високого) рівень самоповаги у досліджуваній групі. Перевірка нормальності розподілу показала відсутність статистично значущих відхилень від нормального розподілу ($Z = 0,980$; $p = 0,293 > 0,05$).

Таблиця 2.6

Описова статистика та результати перевірки нормальності розподілу показників самоповаги за методикою М. Розенберга

Показник	Значення
Кількість респондентів (N)	233
Середнє значення (M)	29,1116
Стандартне відхилення	5,23
Значення Колмогорова–Смірнова (Z)	0,980
Рівень статистичної значущості (p)	0,293
Мінімальне значення за шкалою	15
Максимальне значення за шкалою	40

Майже половина респондентів (46,4 %) має середній рівень самоповаги. Низький та високий рівні представлені практично однаково – 27,6 % та 26,0 % відповідно, (рис. 2.2) Таким чином, клієнти психологічних служб закладів вищої освіти характеризуються переважанням середнього рівня самоповаги.

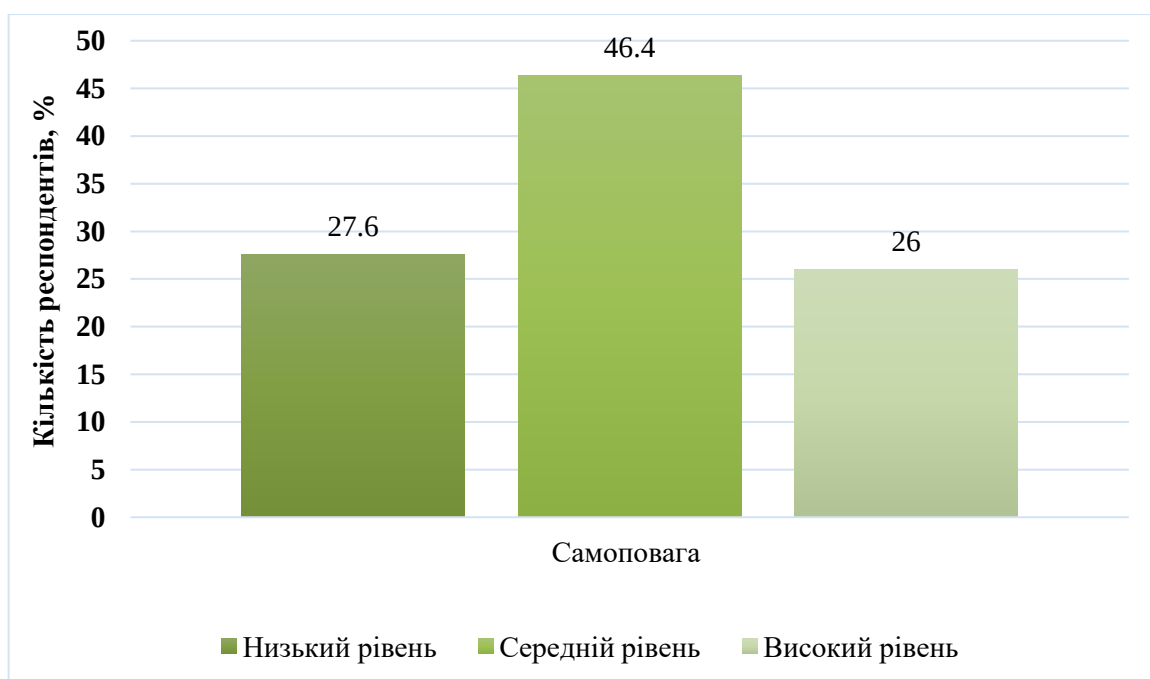


Рис. 2.2. Діаграма частотного розподілу клієнтів психологічних служб ЗВО за рівнем самоповаги (методика М. Розенберга)

Рівень *потреби в афіліації* клієнтів психологічних служб ЗВО у середньому становить $14,95 \pm 5,16$ бала. Перевірка нормальності розподілу за допомогою одновибіркового тесту Колмогорова-Смірнова показала відсутність статистично значущих відхилень від нормального розподілу ($Z = 0,932$; $p = 0,350 > 0,05$).

Таблиця 2.7

**Описова статистика та результати перевірки нормальності розподілу показників потреби в афіліації за методикою «Мотивація афіліації»
А. Мехрабіана**

Показник	Значення
Кількість респондентів (N)	337
Середнє значення (M)	14,9466
Стандартне відхилення	5,16
Значення Колмогорова–Смірнова (Z)	0,932
Рівень статистичної значущості (p)	0,350
Мінімальне значення за шкалою	3
Максимальне значення за шкалою	28

На гістограмі (рис. 2.3) видно чіткий нормальний розподіл з максимумом у діапазоні 14–16 балів. Середнє значення потреби в афіліації у вибірці становить приблизно 15–16 балів, що відповідає середньо-високому рівню.

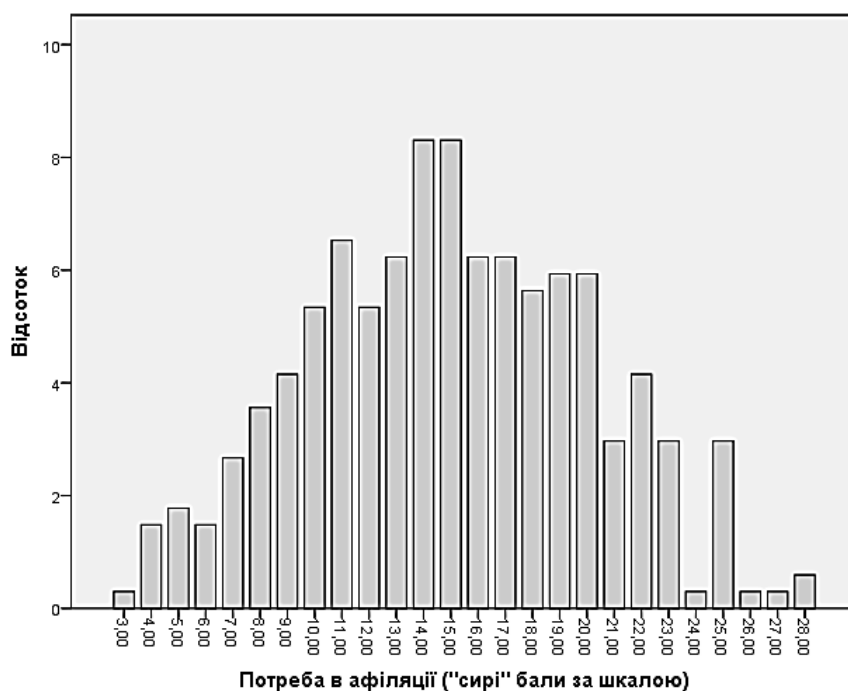


Рис. 2.3. Гістограма частотного розподілу клієнтів психологічних служб ЗВО за вираженістю потреби в афіліації (методика «Мотивація афіліації» А. Мехрабіана)

Таким чином, клієнти психологічних служб закладів вищої освіти характеризуються помірно підвищеною потребою в емоційній близькості, схваленні та прийнятті іншими людьми. Це може бути одним із компенсаторних механізмів на тлі зниженої базової самоцінності та високої тривожності: людина намагається отримати підтвердження своєї цінності ззовні, через стосунки та визнання оточення. Такий розподіл узгоджується з теоретичними уявленнями про те, що низька самоцінність часто супроводжується посиленою афіліативною мотивацією.

Рівень *страху відторгнення* у клієнтів психологічних служб ЗВО склав у середньому $14,69 \pm 5,99$ бала. Отримане середнє значення 14,69 бала відповідає середньому рівню страху відторгнення, але перебуває в його верхній половині (ближче до високого). Перевірка нормальності розподілу за одновибірковим тестом Колмогорова-Смірнова показала відсутність статистично значущих

відхилень від нормального розподілу ($Z = 1,056$; $p = 0,215 > 0,05$). Отже, клієнти психологічних служб закладів вищої освіти виявляють помірно виражений страх бути відкинутими чи не прийнятими значущими людьми (табл.2.8).

Таблиця 2.8.

Описова статистика та результати перевірки нормальності розподілу показника страху відторгнення за методикою «Мотивація афіліції»

А. Мехрабіана

Показник	Значення
Кількість респондентів (N)	337
Середнє значення (M)	14,69
Стандартне відхилення	5,99
Значення Колмогорова–Смірнова (Z)	1,056
Рівень статистичної значущості (p)	0,215
Мінімальне значення за шкалою	1,00
Максимальне значення за шкалою	29,00

На гістограмі (рис. 2.4) чітко видно нормальний розподіл із одним вираженим піком у діапазоні 15–17 балів. Середнє значення (візуально та за розрахунками) — 14,69 бала. Основна маса респондентів (понад 80 %) має бали від 9 до 22.

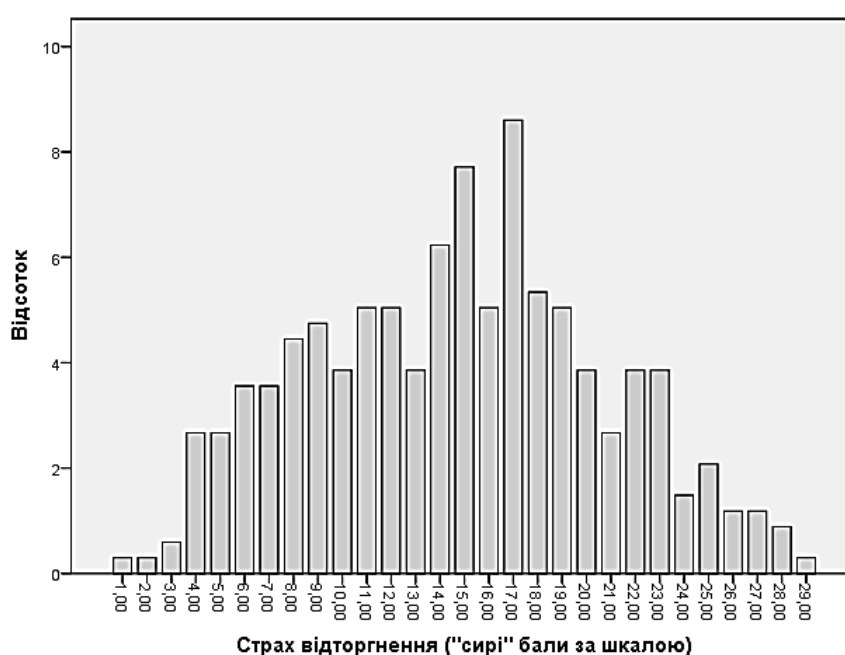


Рис. 2.4. Гістограма частотного розподілу клієнтів психологічних служб ЗВО за вираженістю страху відторгнення (методика «Мотивація афіліації» А. Мехрабіана)

Різниця між «сирими» балами шкал «Страх відторгнення» та «Потреба в прийнятті» (методика А. Мехрабіана) у вибірці клієнтів психологічних служб ЗВО становить у середньому $0,26 \pm 8,92$ бала (табл. 2.9). Середнє значення дуже близьке до нуля, що формально вказує на загальний баланс між цими двома мотивами в усій вибірці. Однак надзвичайно високе стандартне відхилення (8,92) та діапазон від -24 до $+26$ свідчать про виражену поляризацію: в одних респондентів значно переважає страх відторгнення, в інших – потреба у прийнятті. Перевірка нормальності розподілу за тестом Колмогорова-Смірнова підтвердила відсутність статистично значущих відхилень від нормального розподілу ($Z = 0,713$; $p = 0,689 > 0,05$).

Таблиця 2.9.

Описова статистика та результати перевірки нормальності розподілу показника різниці між страхом відторгнення та потребою в афіліації за методикою А. Мехрабіана)

Показник	Значення
Кількість респондентів (N)	337
Середнє значення (M)	0,26
Стандартне відхилення	8,92
Значення Колмогорова–Смірнова (Z)	0,713
Рівень статистичної значущості (p)	0,689
Мінімальне значення за шкалою	-24,00
Максимальне значення за шкалою	26,00

На гістограмі (рис. 2.5) зображено різницю між сирими балами двох шкал методики А. Мехрабіана: «Страх відторгнення» мінус «Потреба в афіліації» (прийнятті). Значення $> +0,5$ свідчить про те, що страх відторгнення переважає потребу в близькості – людина уникає стосунків, боїться бути відкинутою сильніше, ніж прагне близькості (тип «страх відторгнення домінує»). Значення

від -0,5 до +0,5 свідчить про баланс між страхом і потребою і означає здорову афіліативну мотивацію. Значення $< -0,5$ означає, що потреба в прийнятті значно перевищує страх – людина активно шукає близькості, навіть ризикуючи бути відкинутою (тип «надмірна афіліація»).

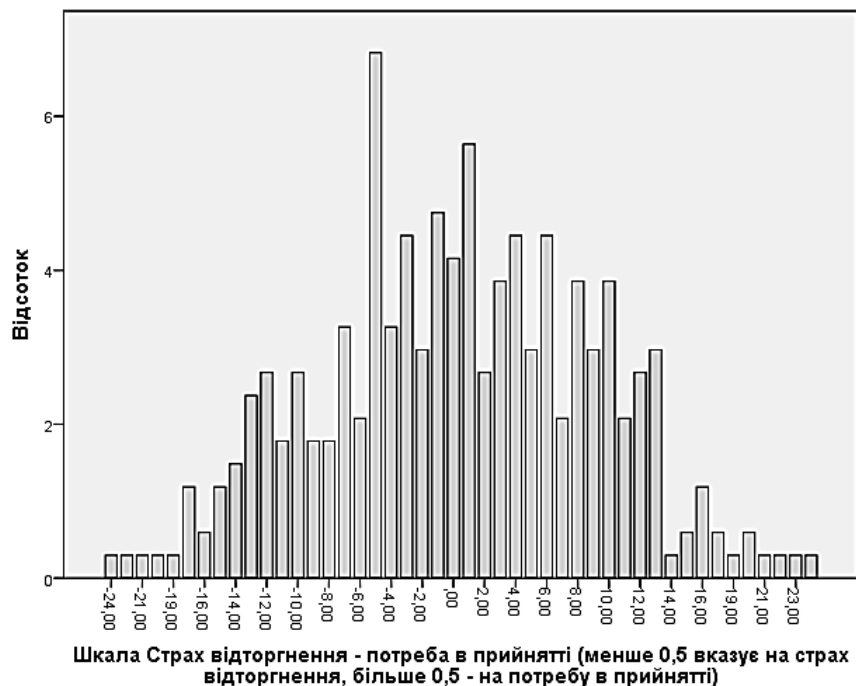


Рис. 2.5. Гістограма розподілу клієнтів психологічних служб ЗВО за різницею між страхом відторгнення та потребою в афіліації (шкала «Страх відторгнення – потреба в прийнятті» методики А. Мехрабіана)

На гістограмі чітко видно два виражених піки: один у зоні позитивних значень (+3 ... +9 балів) – страх відторгнення переважає; другий у зоні негативних значень (–2 ... –8 балів) – потреба в прийнятті переважає. Практично немає респондентів у межах ± 1 бала (зона гармонійного балансу), тобто особи з гармонійним балансом цих двох мотивів у вибірці повністю відсутні, афіліативна мотивація є виразно поляризованою.

Таблиця 2.10.

Розподіл клієнтів психологічних служб ЗВО за типом афіліативної мотивації (методика А. Мехрабіана)

Тип афіліативної мотивації	% від вибірки
«Страх відторгнення домінує» (різниця $> +0,5$)	50,7
«Надмірна потреба в прийнятті» (різниця $< -0,5$)	49,3

«Зона гармонійного балансу» (від -0,5 до +0,5)	0
--	---

Як очевидно з табл. 2.10, 50,7 % респондентів належать до типу, в яких «страх відторгнення переважає», 49,3 % – до типу «надмірна потреба в прийнятті». Це означає, що респонденти цієї вибірки не здатні підтримувати здоровий баланс між прагненням до близькості та страхом бути відкинутим, що призводить або до захисного уникання стосунків, або до залежності від зовнішнього схвалення.

Середнє значення за субшкалою «Цінність власного Я» «Методики вивчення фундаментальних припущень» Р. Янов-Бульман відповідає помірно-високому рівню базового почуття власної цінності ((M) = 4,1288, що значно вище середньої точки 3,50). Мінімальне значення = 2,25 (низький рівень самоцінності), максимальне значення = 5,50 (дуже високий рівень самоцінності). Стандартне відхилення = 0,60311 – свідчить про помірну гетерогенність вибірки: наявні як клієнти з вираженим дефіцитом самоцінності за цією шкалою, так і клієнти з високим її рівнем.

Перевірка нормальності розподілу (критерій Колмогорова-Смірнова $Z = 1,985$; $p = 0,001$) показала статистично значуще відхилення від нормального розподілу ($p < 0,05$): основна маса респондентів має показники, розташовані в зоні помірно високих та високих значень.

Таблиця 2.11

Описова статистика та результати перевірки нормальності розподілу показника цінності власного Я за методикою Р. Янов-Бульман

Показник	Значення
Кількість респондентів (N)	233
Середнє значення (M)	4,1288
Стандартне відхилення	,60311
Значення Колмогорова–Смірнова (Z)	1,985
Рівень статистичної значущості (p)	,001
Мінімальне значення за шкалою	2,25
Максимальне значення за шкалою	5,50

На рис. 2.6 представлено розподіл вибірки клієнтів психологічних служб ЗВО за цінності власного Я за методикою Р. Янов-Бульман. Низький та знижений рівень цінності власного Я (середнє значення $\leq 3,5$) мають 23,6 % респондентів, помірно-високий та високий рівень цінності власного Я (середнє значення $> 3,5$) – 76,4 % осіб.



Рис. 2.6. Діаграма частотного розподілу клієнтів психологічних служб ЗВО за рівнем цінності власного Я (методика Р. Янов-Бульман)

Отже, майже кожний четвертий клієнт психологічної служби ЗВО має виражений дефіцит базового почуття власної цінності за цією шкалою.

Вираженість *синдрому самозванця* у клієнтів психологічних служб ЗВО, виміряна за шкалою П. Кланс (CIPS, діапазон 20–100 балів), становить у середньому $56,01 \pm 15,39$ бала ($n = 337$). Отримане середнє значення 56,01 бала відповідає помірному рівню синдрому самозванця (верхня половина діапазону 41–60). Перевірка нормальності розподілу (табл. 2.12) підтвердила відсутність статистично значущих відхилень від нормального розподілу ($Z = 0,949$; $p = 0,328 > 0,05$).

Таблиця 2.12

Описова статистика та результати перевірки нормальності розподілу показника вираженості феномену самозванця за методикою П. Кланс

Показник	Значення
Кількість респондентів (N)	337
Середнє значення (M)	56,01
Стандартне відхилення	15,39
Значення Колмогорова–Смірнова (Z)	0,949
Рівень статистичної значущості (p)	0,328
Мінімальне значення за шкалою	20
Максимальне значення за шкалою	97

У табл. 2.13 представлено частоти розподілу клієнтів психологічних служб ЗВО за вираженістю синдрому самозванця. Як видно з табл. 2.13, у клієнтів психологічних служб закладів вищої освіти переважає середній та виражений рівень синдрому самозванця: 43,9 % та 33,2 % відповідно (всього 77,1 % мають помітні прояви феномену). Лише 17,2 % респондентів не відчувають синдрому самозванця, а сильно виражений синдром виявлено у 5,6 %.

Таблиця 2.13

Розподіл клієнтів психологічних служб ЗВО за вираженістю синдрому самозванця (шкала П. Кланс)

Рівень синдрому самозванця	% від вибірки
Відсутній синдром	17,2
Середній ступінь вираженості	43,9
Виражений синдром	33,2
Сильно виражений синдром	5,6

Отже, клієнти психологічних служб закладів вищої освіти характеризуються помірно вираженим синдромом самозванця, що вказує на поширеність сумнівів у власній компетентності та страху бути викритими навіть за наявності об'єктивних досягнень.

Таким чином, підсумовуючи, констатуємо, що клієнти психологічних служб закладів вищої освіти характеризуються помірно підвищеним рівнем

реактивної тривожності (переважно високий та помірний рівні), переважанням середнього рівня самоповаги з однаковими частками низької та високої самоповаги, поляризованою афіліативною мотивацією (повна відсутність гармонійного балансу між потребою в близькості та страхом відторгнення), а також помірно вираженим та вираженим синдромом самозванця (77,1 % мають помітні або виражені прояви). Водночас за субшкалою «Цінність власного Я» Р. Янов-Бульман три чверті респондентів демонструють помірно-високий та високий рівень базового переконання про власну цінність. Виявлений профіль свідчить про складну, неоднорідну структуру психологічних особливостей клієнтів психологічних служб ЗВО, що потребує подальшого кореляційного та порівняльного аналізу для уточнення внутрішніх зв'язків між окремими показниками.

2.2.2. Описова статистика проявів перфекціонізму клієнтів психологічних служб ЗВО

Згідно з «Інтегрованою моделлю розвитку самоцінності особистості в процесі отримання психологічної допомоги» перфекціонізм як феномен, що поєднує в собі тривогу, невпевненість, потребу та пошук схвалення, пошук визнання та досягнень, конкуренцію та догоджання, виявляється одним із проявів низької самоцінності.

Аналіз показників перфекціонізму клієнтів психологічних служб ЗВО за «Великою тривимірною шкалою» (BTPS) показав загалом рівень перфекціонізму: середній бал $2,54 \pm 0,64$ відповідає нормативному діапазону середнього рівня вираженості (Грубі, 2018; Карамушка та ін., 2018). Стандартне відхилення ($SD = 0,64\text{--}0,90$) вказує на помірну гетерогенність. Вибірка не однорідна, але й не занадто розкидана (табл. 2.14). Перфекціонізм у цій групі швидше виступає як помірна особистісна риса, ніж як значущий фактор психологічного неблагополуччя.

Таблиця 2.14

Описова статистика показників перфекціонізму за «Великою тривимірною шкалою перфекціонізму»

Показник	Значення за шкалою			
	Жорсткий перфекціонізм	Самокритичний перфекціонізм	Нарцисичний перфекціонізм	Загальний рівень перфекціонізму
Кількість респондентів (N)	337	337	336	336
Середнє значення (M)	2,95	2,75	2,11	2,54
Нормативний діапазон	< 3,19 – низький	2,46–3,09 – середній	< 2,59 – низький	2,25–2,88 – середній
Стандартне відхилення	0,90	0,89	0,74	0,64
Значення Колмогорова–Смірнова (Z)	0,980	0,895	01,933	0,785
Рівень статистичної значущості (p)	0,292	0,399	0,001	0,570
Мінімальне значення за шкалою	1	1	1	1
Максимальне значення за шкалою	5	5	4,94	4,84

Самокритичний перфекціонізм (самозвинувачення, самокритика) також відповідає нормативному діапазону середнього рівня вираженості, а жорсткий (високі особисті стандарти, самопримус) та нарцисичний (очікування досконалості від інших) – низькому. Самокритика присутня, але не є домінуючою рисою. Більший розкид у вимірах жорсткого та самокритичного видів ($SD \approx 0,9$) свідчить про наявність підгрупи з більш вираженим перфекціонізмом на тлі загального низького рівня. Найменший розкид у нарцисичного ($SD = 0,74$) – ця риса у клієнтів психологічних служб ЗВО майже однаково низька у всіх.

Жорсткий, самокритичний та загальний перфекціонізм показали нормальний розподіл. Нарцисичний перфекціонізм ($Z = 1,933$, $p = 0,001$) має значущу лівосторонню асиметрію: значна частина респондентів має дуже низькі бали. Таким чином, перфекціоністичні тенденції у досліджуваній групі є

помірними і не можуть розглядатися як основний фактор психологічного дистресу.

Розподіл вираженості різних рівнів та видів перфекціонізму представлено на рис. 2.7. Більшість клієнтів психологічних служб ЗВО (52,7 %) мають низький загальний рівень перфекціонізму; 26,2 % вибірки демонструє середній рівень – адаптивний перфекціонізм; 21,1 % має високий загальний рівень перфекціонізму, що є важливим фактором ризику тривоги, прокрастинації, вигорання, а також проявом низької самоцінності. Хоча високий перфекціонізм характерний лише для п'ятої частини клієнтів, ця група є пріоритетною цільовою аудиторією при роботі з темами самокритики, страху помилки, залежності від зовнішньої оцінки та відчуття «недостатності», які безпосередньо пов'язані з низькою самоцінністю. Отриманий розподіл підтверджує доцільність включення до розробленої та представленої у третьому розділі дисертації програми – тем і вправ, спрямованих на зниження дезадаптивного перфекціонізму та формування реалістичного і доброзичливого ставлення до себе.

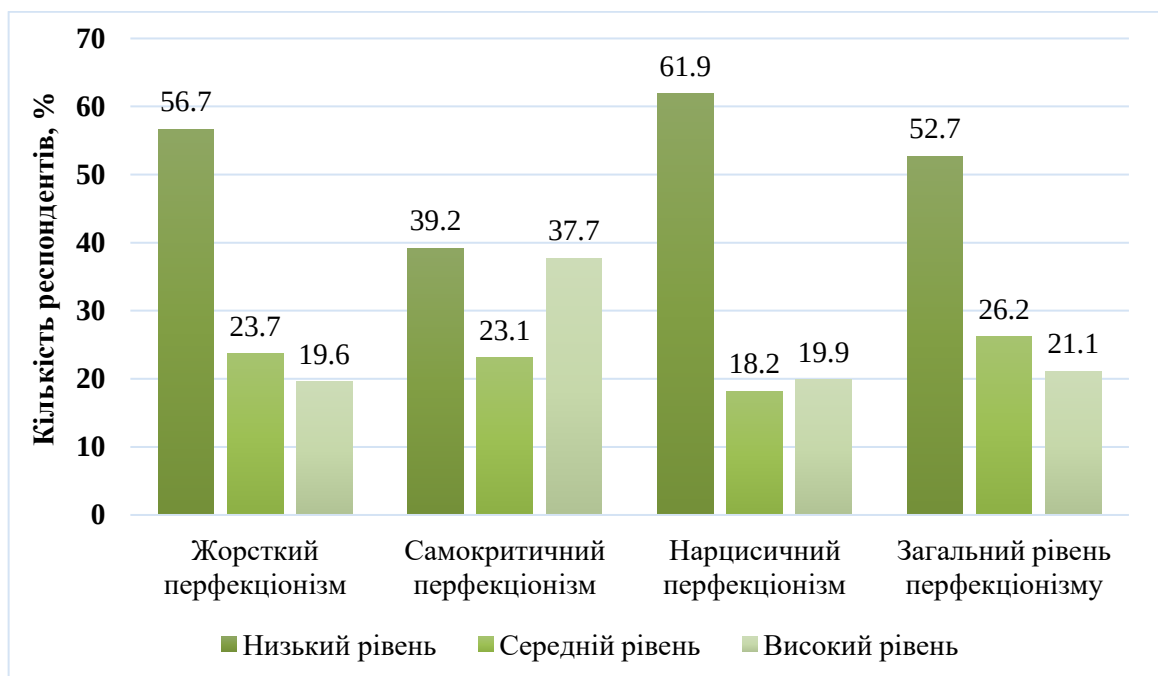


Рис. 2.7. Розподіл різних рівнів вираженості та видів перфекціонізму за «Великою тривимірною шкалою перфекціонізму»

Розподіл вираженості різних рівнів жорсткого перфекціонізму має схожий на загальний перфекціонізм вигляд: понад половини клієнтів (56,7 %) мають низький рівень жорсткого перфекціонізму; 23,7 % перебувають в зоні середнього рівня – мають помірно високі особисті стандарти. Майже кожний п'ятий (19,6 %) демонструє високий рівень жорсткого перфекціонізму – саме ця меншість може відчувати значний внутрішній тиск через невідповідність власним ідеальним стандартам.

Дещо іншою є картина розподілу різних рівнів самокритичного перфекціонізму: розподіл практично рівний між низьким і високим рівнем, а середній рівень представлений найменше: 39,2 % клієнтів мають низький рівень самокритичного перфекціонізму, 23,1 % – середній рівень (нормативна зона), 37,7 % – високий рівень. Ця група відчуває значну самокритику, сумніви у власних діях, почуття провини та сорому за недосконалі результати.

Більшість клієнтів (61,9 %) мають низький рівень нарцисичного перфекціонізму – тобто, не схильні пред'являти надмірно високі вимоги до інших, не виявляють претензійності чи вимоги досконалості до оточуючих. Лише 18,2 % перебувають у середній (нормативній) зоні; 19,9 % показали високий рівень. Таким чином, нарцисичні перфекціоністичні риси практично не характерні для більшості клієнтів психологічних служб ЗВО. Порівняно з жорстким та нарцисичним перфекціонізмом саме самокритичний компонент виявився найбільш проблемним (найбільш вираженим і найбільш варіативним) у досліджуваній групі.

Розглянемо результати за субшкалами. Жорсткий перфекціонізм складається з двох субшкал (табл. 2.15). «Перфекціонізм, орієнтований на себе» за середнім значенням ($3,05 \pm 0,91$) перебуває близько до верхньої межі низького рівня вираженості (3,29). Високе стандартне відхилення ($SD = 0,91$) вказує на помітну гетерогенність у вибірці: частина респондентів має дуже високі прагнення до власної досконалості та особисті стандарти, тоді як інша частина – низькі. Перевірка нормальності розподілу виявила статистично значуще відхилення від нормального розподілу ($Z = 1,397$; $p = 0,040 < 0,05$) через

правосторонню асиметрію (більшість балів сконцентрована в зоні 2,5–3,5, але є «хвіст» у бік 4–5).

Таблиця 2.15

**Описова статистика показників субшкал Жорсткого перфекціонізму за
«Великою тривимірною шкалою перфекціонізму»**

Показник	Значення за субшкалою	
	Перфекціонізм, орієнтований на себе	Проблеми з самооцінкою
Кількість респондентів (N)	337	337
Середнє значення (M)	3,05	2,87
Нормативний діапазон	<3,29 – низький	<3,02 – низький
Стандартне відхилення	0,91	1,06
Значення Колмогорова–Смірнова (Z)	1,397	1,260
Рівень статистичної значущості (p)	0,040	0,084
Мінімальне значення за шкалою	1	1
Максимальне значення за шкалою	5	5

Середнє значення за субшкалою «Проблеми з самооцінкою» ($2,87 \pm 1,06$) відповідає низькому рівню вираженості. Стандартне відхилення цієї шкали ($SD = 1,06$) свідчить про високу варіативність саме цього показника: в одних клієнтів самооцінка сильно залежить від досягнення ідеальних стандартів, в інших – майже не залежить. Розподіл близький до нормального ($Z = 1,260$; $p = 0,084 > 0,05$).

Як видно з рис. 2.8, лише п'ята частина респондентів (19,3 %) демонструє високий рівень за цими субшкалами.

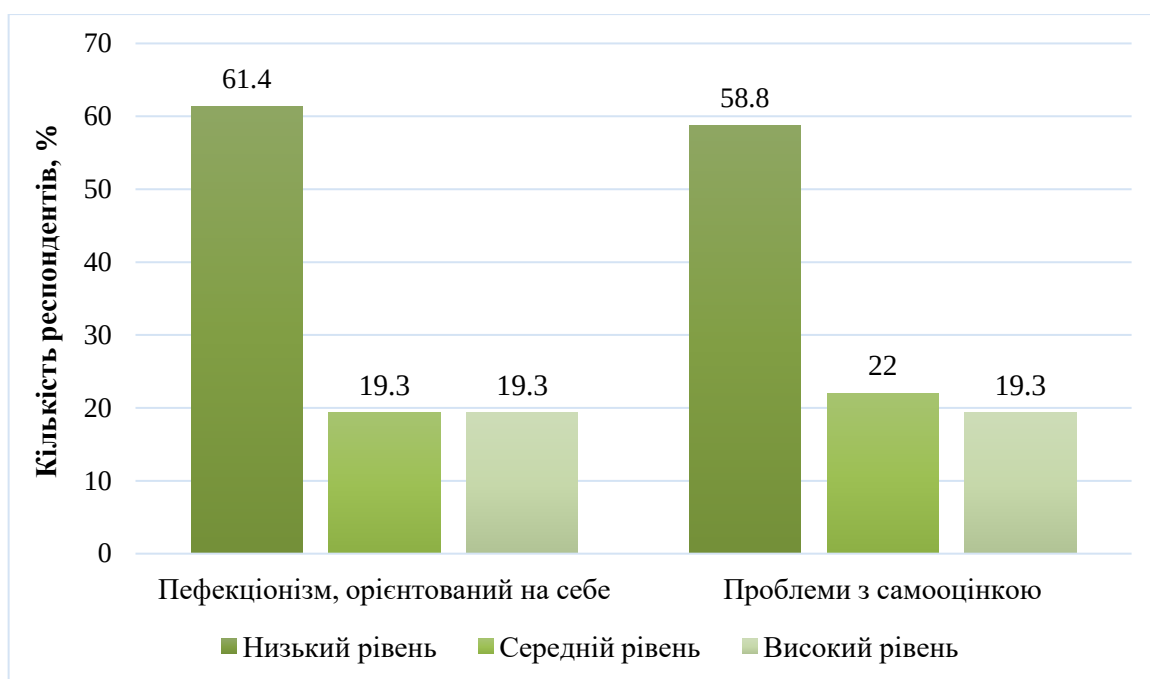


Рис. 2.8. Розподіл різних рівнів вираженості субшкал Жорсткого перфекціонізму за «Великою тривимірною шкалою перфекціонізму»

Результати за субшкалами Самокритичного перфекціонізму представлено у табл. 2.16. Самокритичний перфекціонізм у клієнтів психологічних служб ЗВО є єдиним виміром перфекціонізму, що повністю перебуває в середній нормативній зоні (загальне $M = 2,75$). При цьому всі чотири субшкали також мають середні значення в межах нормативного середнього рівня, хоча з різним «нахилом»: Стурбованість помилками ($M = 2,97$) і Самокритика ($M = 2,93$) мають найвищі відносні значення серед усіх субшкал перфекціонізму у вибірці. Клієнти психологічних служб ЗВО досить сильно реагують на власні помилки та критикують себе за відхилення від ідеалу.

Таблиця 2.16

Описова статистика показників субшкал Самокритичного перфекціонізму за «Великою тривимірною шкалою перфекціонізму»

Показник	Значення за субшкалою			
	Стурбованість помилками	Сумніви у власних діях	Самокритика	Соціально-приписаний перфекціонізм
Кількість респондентів (N)	337	337	337	337

Середнє значення(M)	2,97	2,59	2,93	2,47
Нормативний діапазон	2,43 - 3,33 – середній	1,86 - 2,68 – середній	2,89 - 3,69 – середній	1,99 - 3,16 – середній
Стандартне відхилення	1,09	1,13	1,11	1,05
Значення Колмогорова–Смірнова (Z)	1,367	1,897	1,507	1,732
Рівень статистичної значущості (p)	,048	,001	,021	,005
Мінімальне значення за шкалою	1,00	1,00	1,00	1,00
Максимальне значення за шкалою	5,00	5,00	5,00	5,00

Середні значення за субшкалами сумніви у власних діях ($M = 2,59$) і Соціально-приписаний перфекціонізм ($M = 2,47$) займають нижню половину середнього діапазону, але все одно нормативно середні. Стандартні відхилення усіх чотирьох субшкал високі ($SD = 1,05 - 1,13$), що підтверджує раніше виявлену біполярність самокритичного перфекціонізму (39,2 % низький рівень та 37,7 % високий рівень). Перевірка нормальності розподілу виявила статистично значущі відхилення за трьома з чотирьох субшкал ($p = 0,001-0,048$), що пояснюється вираженою поляризацією вибірки.

Як видно з рис. 2.19, найвищий відсоток осіб із високим рівнем виявлено за субшкалами «Сумніви у власних діях» (46,6 %) та «Стурбованість помилками» (40,7 %) – тобто майже половина клієнтів постійно сумнівається у своїй компетентності та сильно переживає через можливі помилки. Натомість за субшкалою «Самокритика» високий рівень має лише 30,0 %, а низький – 46,0 %. Субшкала «Соціально-приписаний перфекціонізм» займає проміжне положення: найбільше респондентів (39,2 %) мають саме середній рівень, а високий і низький рівні практично рівні (29,7 % та 31,2 %). Отже, переконання «інші чекають від мене досконалості» характерне приблизно для третини клієнтів, тоді як іншій третині воно зовсім не властиве.

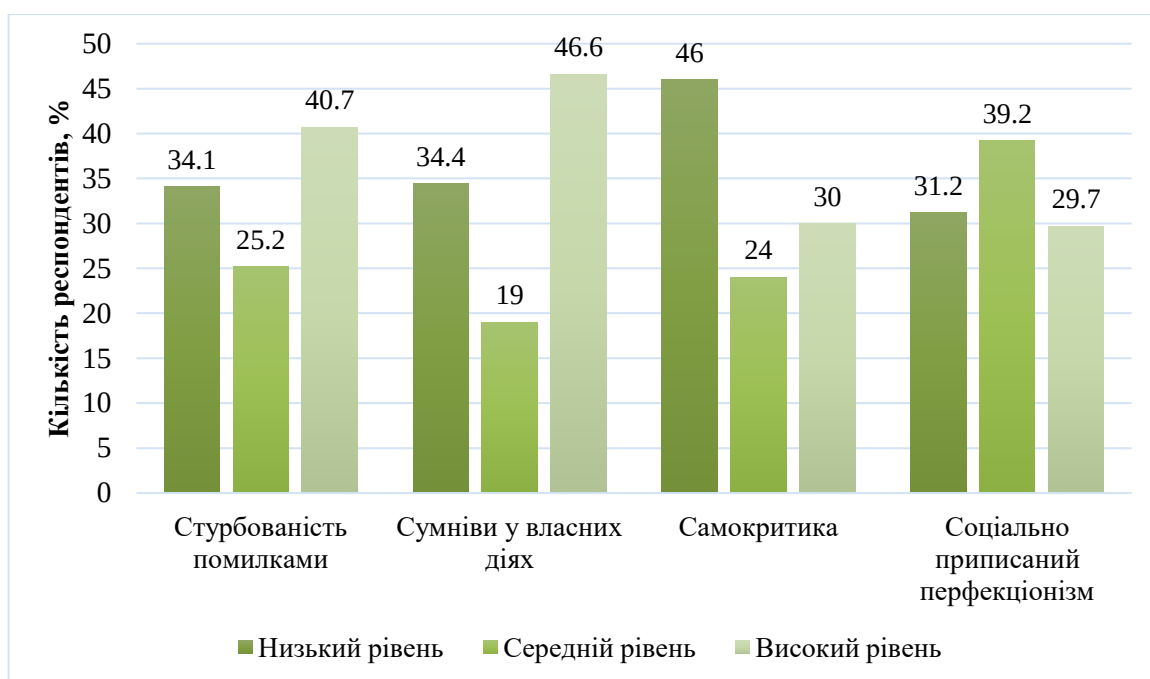


Рис. 2.9. Розподіл різних рівнів вираженості субшкал Самокритичного перфекціонізму за «Великою тривимірною шкалою перфекціонізму»

Таким чином, у клієнтів психологічних служб ЗВО провідними складовими дистресу виступають невпевненість – постійні сумніви у власних діях, та страх помилки – надмірна стурбованість помилками (40,7 – 46, 6 % високого рівня), тоді як пряма самокритика та сприйняття зовнішніх вимог виражені значно слабше (29,7 – 30 % високого рівня). Такий профіль повністю узгоджується з високою реактивною тривожністю та помітною вираженістю синдрому самозванця в цій групі, вказуючи на те, що ключовим джерелом психологічних труднощів є страх невідповідності власним очікуванням та оцінки, а не жорстка самокритика чи зовнішній тиск. Частина клієнтів може переосмислювати зовнішні вимоги як менш значущі на тлі загрози виживанню країни та персональному виживанню, що потенційно знижує сприйнятливність до перфекціоністичних очікувань з боку значущих інших.

Результати за субшкалами найменш вираженого зі шкал перфекціонізму – Нарцисичного перфекціонізму – представлено у табл. 2.17.

Таблиця 2.17

**Описова статистика показників субшкал Нарцисичного перфекціонізму за
«Великою тривимірною шкалою перфекціонізму»**

Показник	Значення за субшкалою			
	Перфекціонізм орієнтований на інших	Гіперкритика	Упевненість в тому, що всі інші винні	Претензійність
Кількість респондентів (N)	337	337	336	337
Середнє значення (M)	1,97	2,18	2,12	2,22
Нормативний діапазон	< 2,45 – низький	< 2,27 – низький	1,80 - 2,62 – середній	2,10 - 2,92 – середній
Стандартне відхилення	0,97	0,91	1,03	0,95
Значення Колмогорова– Смірнова (Z)	2,983	2,063	2,980	1,965
Рівень статистичної значущості (p)	0,000	0,000	0,000	0,001
Мінімальне значення за шкалою	1,00	1,00	1,00	1,00
Максимальне значення за шкалою	5,00	4,75	5,00	5,00

Як видно з табл. 2.17, дві субшкали («Перфекціонізм, орієнтований на інших» та «Гіперкритика») мають середні значення нижче нормативної межі низького рівня, дві інші («Упевненість, що всі винні» та «Претензійність») формально належать до середнього діапазону, але розташовані в його нижній половині ($M = 2,12$ та $M = 2,22$). Стандартні відхилення (0,91–1,03) помірні, однак усі чотири субшкали мають статистично значущі відхилення від нормального розподілу ($p < 0,001$ –0,001) з вираженою лівосторонньою асиметрією: більшість клієнтів оцінюють себе дуже низько за цими ознаками (значна кількість відповідей «1,00-1,50»), що повністю узгоджується з раніше отриманою частотною картиною (61,9 % – низький рівень нарцисичного перфекціонізму).

Як видно з рисунка 2.10, субшкали «Перфекціонізм, орієнтований на інших» та «Гіперкритика» мають найвищий відсоток низького рівня – 70,9 % і 59,3 % відповідно. Лише 12,5% клієнтів виявляють високий рівень за субшкалою

«Перфекціонізм, орієнтований на інших», 23,7 % – за субшкалою «Гіперкритика». Субшкали «Упевненість, що всі винні» та «Претензійність» демонструють значно нижчий відсоток низьких значень (50,9% і 50,1 %) та вищий відсоток високих (32,4 % і 28,5 %).

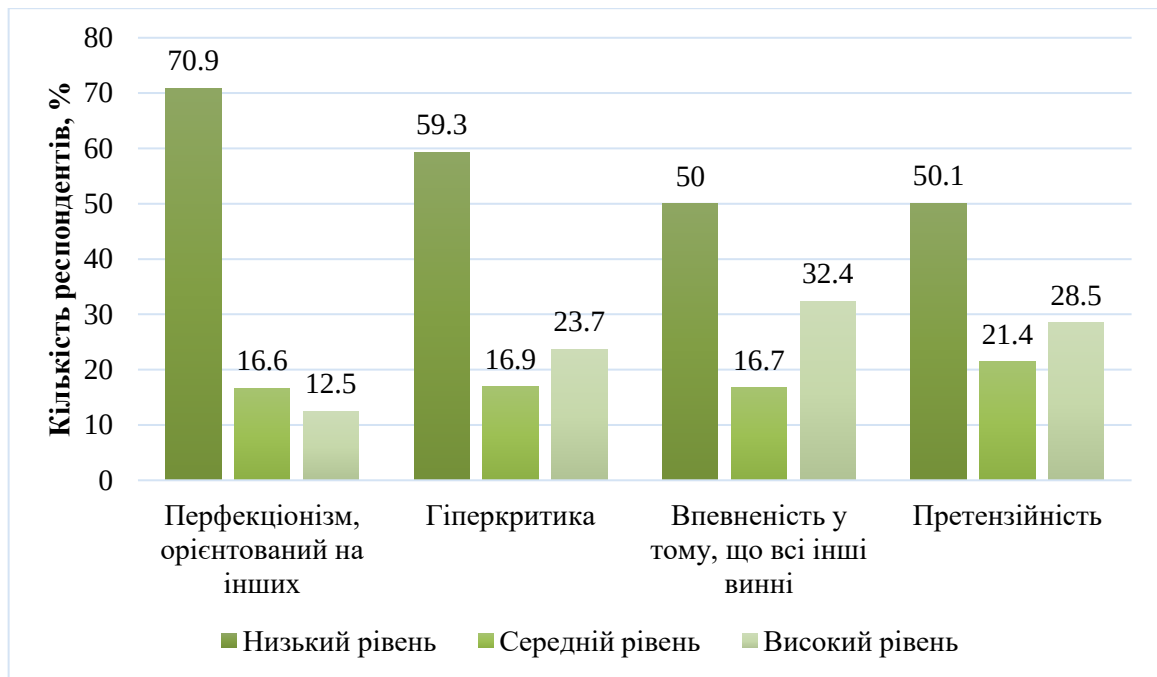


Рис. 2.10. Розподіл різних рівнів вираженості субшкал Нарцисичного перфекціонізму за «Великою тривимірною шкалою перфекціонізму»

Це внутрішнє розшарування нарцисичного перфекціонізму заслуговує на окрему увагу. Розшарування простежується в тому, що субшкали, які відображають міжособистісну вимогливість та агресію до інших («перфекціонізм, орієнтований на інших» і «гіперкритика»), мають найнижчі значення і чітко перебувають у зоні низького рівня. Натомість субшкали, пов'язані з грандіозним самосприйняттям і почуттям власної винятковості («упевненість, що всі мені винні» та «претензійність»), належать до середнього діапазону та мають вищий відсоток високих значень. Така дисоціація свідчить про те, що в клієнтів психологічних служб ЗВО нарцисичні риси проявляються переважно інтрапсихічно (у вигляді внутрішньої переконаності у власній особливості чи «праві на більше»), але майже не трансформуються в знецінення

або вимогливість до інших, що відповідає проявам так званого вразливого (прихованого) нарцисизму (Wink, 1991; Pincus et al., 2009; Pincus & Lukowitsky, 2010).

Отже, саме самокритичний перфекціонізм є провідним і найбільш варіативним виміром перфекціонізму у клієнтів психологічних служб ЗВО. Найвиразніше представлено стурбованість помилками та власна самокритика – середні значення близькі до верхньої межі нормативного діапазону. Виявлена картина узгоджується з високою реактивною тривожністю, помітною вираженістю синдрому самозванця та поляризованою афіліативною мотивацією і вказує на те, що ключовим джерелом психологічного дистресу в досліджуваній групі виступає надмірна самокритика та страх оцінки, а не ригідні стандарти чи нарцисична грандіозність.

Таким чином, результати діагностики перфекціонізму клієнтів психологічних служб ЗВО за «Великою тривимірною шкалою перфекціонізму» свідчать про помірний загальний рівень перфекціонізму, що перебуває в межах нормативного середнього діапазону. Жорсткий та нарцисичний перфекціонізм переважно низькі, тоді як самокритичний перфекціонізм є провідним і найбільш варіативним. Найвираженішими складовими самокритичного перфекціонізму виявилися стурбованість помилками та сумніви у власних діях.

Результати діагностики клієнтів психологічних служб ЗВО виявили переважно високий рівень реактивної тривожності, середній рівень самоповаги, поляризовану афіліативну мотивацію, помітна вираженість синдрому самозванця та провідний самокритичний перфекціонізм із домінуванням стурбованості помилками й сумнівів у власних діях. Водночас більшість респондентів зберігає відносно високий рівень переконання у власній цінності за методикою вивчення фундаментальних припущень.

2.2.3. Описова статистика показників самооцінки та самоприйняття клієнтів психологічних служб ЗВО

Самоповага, самоприйняття та спонтанність є ключовими операційними компонентами позитивного ставлення до себе. Низький рівень цих показників прямо вказує на знижену самооцінність і є одним із основних запитів студентів-психологів під час звернення по психологічну допомогу.

Аналіз даних, отриманих трьома взаємодоповнюючими методиками (шкали «Спонтанність», «Самоприйняття» та «Самоповага» методики Е. Шострома, шкала «Самоприйняття» методики К. Роджерса – Р. Даймонд та спрощене Q-сортування В. Стефенсона), показав однорідну картину помірно зниженої самооцінки та самоприйняття у вибірці студентів 2–4 курсів психологічних спеціальностей (N = 182).

Таблиця 2.18

Описова статистика показників самооцінки та самоприйняття (n = 182)

Показник	Середнє (М)	SD	Нормативний діапазон	Критерій Колмогорова-Смірнова	p
Спонтанність (Е. Шостром)	4,71	2,08	4–5,9 – середній	1,112	0,169
Самоприйняття (Е. Шостром)	4,06	2,14	4–5,9 – середній	0,987	0,283
Самоповага (Е. Шостром)	4,24	2,31	4–5,9 – середній	1,304	0,067
Самоприйняття (Роджерс–Даймонд)	35,6	9,82	35–44 – середній	1,076	0,197
Самооцінка (Q-сортування)	0,42	0,19	0,40–0,59 – середнє	1,421	0,035

Як видно з Табл. 2.18, усі три показники за методикою Е. Шострома перебувають у зоні нижньої половини середнього рівня або на межі низького (М = 4,4–5,41 при максимально можливих 10). Шкала «Самоприйняття» за Роджерсом–Даймондом показала середнє значення 35,6 балів, що відповідає нижній межі середньої зони (норма 35-44).

Найнижчий результат отримано за методикою Q-сортування: середній коефіцієнт кореляції між реальним та ідеальним «Я» становить лише 0,42, що вказує на значний розрив між «Я-реальним» і «Я-ідеальним» і є прямим маркером зниженої самооцінки. Стандартні відхилення коливаються від 2,08 до 2,31 (за Е. Шостромом) і 9,82 (за методикою Роджерса–Даймонда), що свідчить про помірну–високу варіативність: у вибірці є як респонденти з відносно високими показниками, так і значна частина з низькими. Розподіл усіх показників, окрім Q-сортування, близький до нормального.

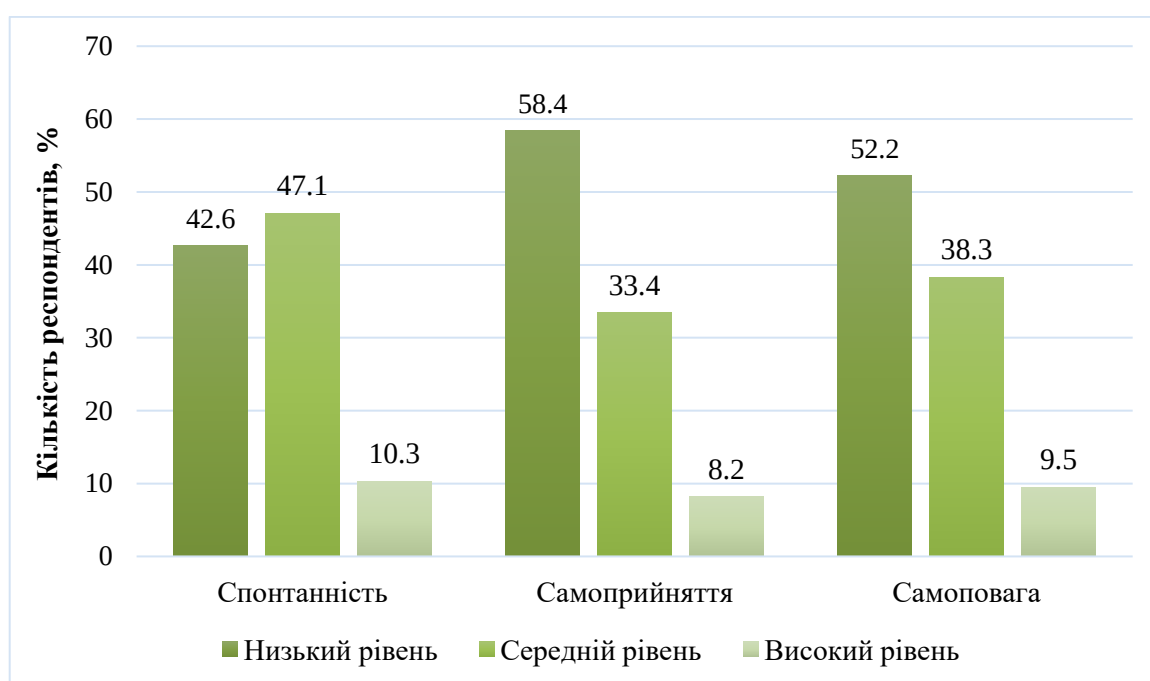


Рисунок 2.11. Розподіл студентів за рівнем Спонтанності, Самоприйняття та Самоповаги (за методикою Е. Шострома).

Як видно з таблиці 2.11, понад половина студентів-психологів (53–58 %) мають низький рівень самоприйняття та самоповаги за методикою Е. Шострома, що значно перевищує частку низьких показників у загальній студентській популяції (зазвичай 25–35 %). Спонтанність також знижена у 42 % респондентів. Високі значення (≥ 6 балів) фіксуються лише у 8–10 % вибірки. Отриманий розподіл підтверджує, що клієнти психологічних служб ЗВО характеризуються зниженими спонтанністю, самоприйняття та самоповаги, що є прямими

маркерами зниженої самоцінності та обґрунтовує необхідність цілеспрямованої роботи саме з цими компонентами в рамках запропонованої програми.

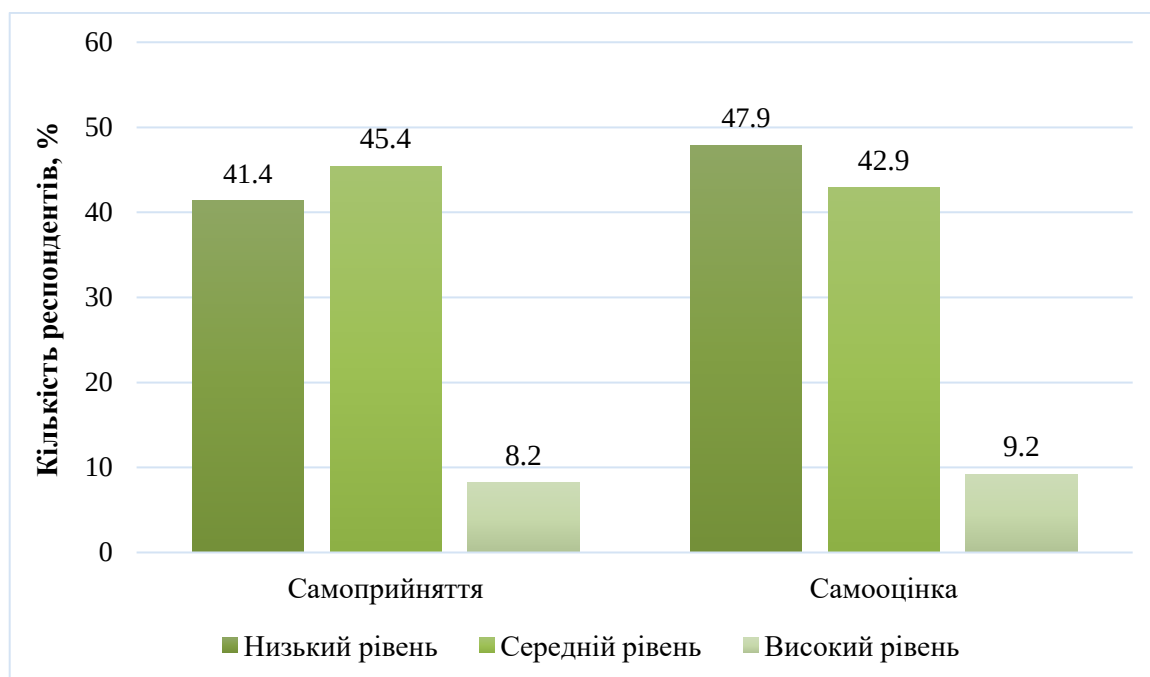


Рис. 2.12. Розподіл студентів за рівнем самоприйняття (методика Роджерса–Даймонда) та самооцінки (спрощене Q-сортування В. Стефенсона).

Як видно з рис. 2.12, обидві методики підтверджують виражену тенденцію до зниженого самоприйняття та самооцінки у клієнтів психологічних служб ЗВО. Майже половина студентів (41–48 %) мають низький рівень за цими показниками, що значно перевищує дані загальноуніверситетських вибірок (зазвичай 20–30 %). Лише 9–13 % респондентів демонструють високе безумовне самоприйняття та малу розбіжність між «Я-реальним» і «Я-ідеальним». Середній рівень (нормативна зона) охоплює 43–46 %, причому більшість балів сконцентрована у нижній половині цієї зони (35–38 балів за Роджерсом–Даймондом та 0,40–0,45 за Q-сортуванням). Отриманий розподіл свідчить про те, що значна частина клієнтів психологічних служб ЗВО переважно характеризуються зниженим самоприйняттям, та значним розривом між реальним і бажаним образом себе.

Таким чином, аналіз показників самооцінки та самоприйняття, отриманих п'ятьма різноплановими методиками у вибірці клієнтів психологічних служб, однозначно свідчить про помірно знижений рівень цих конструктів. Усі середні значення розташовані в нижній половині середньої нормативної зони або на межі низького рівня, а частка респондентів із низькими показниками залежно від методики становить від 41 до 58 %. Особливо вираженою є проблема самоприйняття. Це є важливим фактором емоційного дистресу в досліджуваній групі, і обґрунтовує доцільність і необхідність розробки та впровадження спеціальної тренінгової програми, спрямованої на підвищення безумовного самоприйняття та скорочення розриву між «Я-реальним» і «Я-ідеальним».

2.3. Розробка авторського «Опитувальника самоцінності особистості»

Відсутність надійних і валідних інструментів для діагностики самоцінності зумовила необхідність розробки нової методики, яка базується на «Інтегрованій моделі розвитку самоцінності особистості в процесі отримання психологічної допомоги». Дослідження було ретельно організовано у три етапи, з використанням широкого спектра методик для перевірки валідності та надійності, а також сучасних методів математичної статистики для аналізу даних. Для створення методики та кореляційного аналізу залучено клієнтів психологічних служб різних ЗВО України, що проживають як в Україні, так і за кордоном.

На підставі результатів тестування та факторного аналізу, що був застосований з апробаційною метою, з 99 запитань було відібрано 55 питань, для подальшого експлораторного факторного аналізу. Критеріями «відсіву» запитань були наступні: низька дискримінативність, низьке навантаження на фактори, що виділяються.

Оскільки вибірка склала 111 осіб при 55 запитаннях для експлораторного факторного аналізу, вважаємо, що мінімальні вимоги до його проведення були

виконані. Зважаючи, що рекомендована кількість досліджених обчислюється, виходячи з двох опитаних на одне запитання.

Експлораторний факторний аналіз (здійснювався в пакеті статистичних програм IBM SPSS Statistic, ver. 21) проводився з утворенням первинних та вторинних факторів на основі методу Принципових компонент. При виділенні первинних факторів був використаний метод обертання Прямий облімін (Дельта = 0), який дозволяє виділити фактори, які корелюють один з одним. Вторинні фактори утворювались з обертанням за методом Верімакс.

В результаті первинного факторного аналізу з обертанням Прямий облімін було утворено 18 факторів за критерієм Кайзера, які пояснили 72% дисперсії між запитаннями. Критерії Кайзера-Маєра-Олкіна (КМО = 0,643) та Сферичності Бартлета ($\chi^2 = 3004,83$; $p < 0,0001$) є задовільними, знаходяться в межах рекомендованих, що свідчить про адекватність факторної моделі.

Виділені 18 первинних факторів були узагальнені за допомогою вторинного факторного аналізу за методом обертання Верімакс, який дозволив пояснити 51% дисперсії між первинними факторами, що вважається прийнятним результатом. Критерій Кайзера-Маєра-Олкіна (КМО = 0,738) вказує на адекватність виділених вторинних факторів, критерій сферичності Бартлета був не достовірним, що ми пов'язуємо з факторизацією первинних факторів, які мали z-перетворення.

В подальшому аналізі результатів виділені вторинні фактори оцінювались за допомогою конфірматорного факторного аналізу, який дозволяє оцінити чи зумовлений зв'язок між питаннями впливом виділеного (латентного) фактору, чи є впливом певних випадкових ефектів (наприклад, коваріації між запитаннями). На цьому етапі окремі питання, які погіршували модель, вилучались.

У табл. 2.5, 2.6, 2.7, 2.8 та 2.9 наводяться утворені вторинні фактори, запитання, які пояснюються утвореним фактором, їх факторне навантаження (згідно конфірматорної моделі) та показники якості моделі: критерій узгодженості моделі (CFI, має бути більше 0,9) та квадратична усереднена

похибка апроксимації (RMSEA та SRMR, має бути меншим 0,08). Конфірматорний факторний аналіз був виконаний в програмі Jamovi ver. 2.5.6.

При описі факторів та перевірці їх параметрів питання були обернені таким чином, щоб прояви позитивного самоствавлення отримували високі значення, прояви негативного самоствавлення – низькі значення. Це було здійснено для того, щоб при застосуванні запропонованого тесту можна було з легкістю виявляти осіб з негативним самоствавленням.

В табл. 2.19 представлені питання, які увійшли в перший виділений вторинний фактор, що утворюють першу шкалу методики.

Таблиця 2.19

Навантаження конструкторів першого фактора

Фактор 1. Висока самоцінність - низька самоцінність, вимогливість			
№ питання	Зміст запитання	1 бал за відповідь	Факторні навантаження
16	Для мене важливо, чи поділяють інші мою точку зору.	так	0,404
3	Я завжди беру на себе багато роботи, щоб показати усім, що я класний (-на)	так	0,452
13	Мені здається, якщо я не виконаю свою роботу добре, люди можуть відкинути мене	так	0,602
11	Коли я зазнаю невдачі в чомусь важливому для мене, мене охоплює почуття неадекватності	так	0,541
24	Я часто замислююся про те, чи відповідає моя поведінка ситуації	так	0,432
15	У мене часто виникає потреба знайти обґрунтування тим своїм діям, які я здійснюю просто тому, що мені цього хочеться	так	0,388
8	Я відчуваю відповідальність за те, щоб людям поруч зі мною було весело та комфортно	так	0,411
9	Я весь час підстроююся під інших	так	0,457
43	Якби моє друге «Я» існувало, то для мене це був би досить нудний партнер по спілкуванню	так	0,338
27	Мені важко примиритися зі своїми помилками	так	0,669
1	Щоб мене любили, мені треба проявляти себе з найкращого боку	так	0,631
14	Я майже завжди орієнтуюся на очікування інших і поступаю відповідно до цього	так	0,647

5	Я дивуюся, коли хтось ставиться до моїх почуттів серйозно	так	0,593
19	Я відчуваю себе впевненим у відносинах з іншими людьми.	ні	0,351

Модель фактора задовольняє рекомендованим параметрам достовірності: CFI = 0,90; RMSEA = 0,067; SRMR = 0,059. Згідно зі змістом питань, високі значення за фактором отримують невпевнені у власній цінності опитувані, які намагаються компенсувати власне відчуття неповноцінності за допомогою надвисоких вимог до своєї діяльності й поведінки та сумлінним виконанням взятих на себе зобов'язань. Відповідно, низькі значення за фактором властиві опитуваним з високою самоцінністю.

В табл. 2.20 наведено питання та їх факторні навантаження другого виділеного вторинного фактору.

Таблиця 2.20

Навантаження конструктів другого фактора

Фактор 2. Висока самоцінність – низька самоцінність, потреба в прийнятті			
№ питання	Зміст питання	1 бал за відповідь	Факторні навантаження
10	Я знаю, що неможливо подобатись усім, але все одно хотів (-ла) би цього	так	0,392
2	Треба старатися бути хорошим, щоб подобатися людям	так	0,289
42	Іноді я сумніваюся, чи можна любити мене по-справжньому	так	0,456
7	Якщо щось відбувається не так, я в першу чергу звинувачую себе	так	0,603
21	Мені часто доводиться виправдовувати перед самим собою за свої вчинки	так	0,558
22	Мені завжди вдається керуватися в житті власними почуттями і бажаннями	ні	0,449
37	Я людина приємна, така, що подобається іншим	ні	0,333
32	Немає нічого, в чому б я виразив себе, проявив свою індивідуальність, своє Я	так	0,353
18	Я можу сказати, що я собі подобаюся	ні	0,658
17	Я впевнений у собі	ні	0,686
34	Я себе просто недостатньо ціную	так	0,557

Представлений фактор задовольняє рекомендованим параметрам: CFI = 0,902; RMSEA = 0,063; SRMR = 0,0649. Зі змісту запитань можна зробити висновок, що низькі бали за фактором отримують особи з високою самоцінністю. Високі значення властиві, опитаним з низькою самоцінністю, які потребують соціального прийняття.

В табл. 2.21 представлені питання, які входять до третього вторинного фактора, після утворення найбільш узгодженої моделі на основі конфірматорного факторного аналізу.

Таблиця 2.21

Навантаження конструктів третього фактора

Фактор 3. Самоприйняття – неприйняття себе			
№ питання	Зміст питання	1 бал за відповідь	Факторні навантаження
30	Я маю привабливу зовнішність	ні	0,648
38	Я - людина тямуща, вдумлива	ні	0,406
23	Я вірю в себе навіть тоді, коли відчуваю, що не можу впоратися з усіма завданнями, що стоять переді мною	ні	0,504
25	Я мирюся з суперечностями в самому собі	ні	0,424
12	Я намагаюся з розумінням і терпінням ставитися до тих аспектів моєї особистості, які мені не подобаються	ні	0,510
35	Я ставлюсь до себе в цілому добре	ні	0,758
40	Мені здається, що якби було більше таких людей, як я, то життя змінилося б на краще	ні	0,308
31	Я вважаю себе цікавою людиною – привабливою як особистість та помітною	ні	0,699

Виділений фактор має відмінні показники узгодженості: CFI = 0,92; RMSEA = 0,055; SRMR = 0,074. Виходячи з питань, які входять у фактор, вважаємо, що низькі значення властиві особам з високим самоприйняттям. Високі бали за фактором – характерні особам з неприйняттям себе, відторгненням певних своїх якостей.

Питання та їх факторні навантаження в конфірматорному факторному аналізі для четвертого вторинного фактору представлено в табл. 2.22.

Таблиця 2.22

Навантаження конструктів четвертого фактора

Фактор 4. Висока самоцінність, відчуття соціальної важливості - низька самоцінність, соціальне відчуження			
№ питання	Зміст питання	1 бал за відповідь	Факторні навантаження
29	Більшість з тих, хто мене знає, добре до мене ставиться, любить мене	ні	0,302
33	У мені зараз багато що гідне презирства	так	0,485
44	Я не вважаю, що достатньо духовно цікавий для того, щоб бути привабливим для багатьох людей	так	0,505
6	Я думаю, що не дуже цікавий (-а) людям, бо нічим не виділяюсь	так	0,678
36	Я задоволений собою	ні	0,649
41	Моє внутрішнє «Я» завжди мені цікаво	ні	0,526
39	Можна сказати, що я ціную себе досить високо	ні	0,657

Факторна модель має відмінні показники: CFI = 0,97; RMSEA = 0,051; SRMR = 0,05. Зі змісту питань видно, що високі значення за фактором отримують особи зі заниженим відчуттям самоцінності, які, одночасно з цим, почуваються неприйнятними у стосунках з іншими. Низькі значення характерні опитуваним, які відчують свою самоцінність та соціальну бажаність.

В табл. 2.23 наведено питання, включені у п'ятий виділений фактор та їх факторні навантаження.

Таблиця 2.23

Навантаження конструктів п'ятого фактора

Фактор 5. Цілісність Селф – суперечливість Селф			
№ питання	Зміст питання	1 бал за відповідь	Факторні навантаження
28	Мені легко змиритися зі своїми слабкостями	ні	0,415
20	Я завжди можу покластися на свої здібності орієнтуватися в ситуації	ні	0,647
4	Коли хтось натякає, що я не такий, як треба, я відчуваю страх, що він правий	так	0,721
26	Критичні зауваження на мою адресу не знижують мою самооцінку	ні	0,506

Модель фактора має високі показники: CFI = 1,0; RMSEA = 0,009; SRMR = 0,001. Високі значення за п'ятим фактором можна пов'язати з несформованою цілісною ідентичністю, суперечливістю та конфліктністю між різними аспектами Селф. Низькі значення за фактором вказують на тотожність самому собі, прийняття себе, відчуття своєї цінності.

Шостий виділений вторинний фактор виявив незадовільну внутрішню узгодженість питань, що до нього увійшли, тому ми не стали його брати до уваги та подальшого аналізу.

Надійність шкал методики. Для подальшої роботи на основі конструктивних питань, які пояснювались утвореними факторами, були утворені шкали. Для дослідження надійності-узгодженості шкал методики нами обчислювався коефіцієнт альфа Кронбаха на вибірці з 345 респондентів (табл. 2.21).

Таблиця 2.24

Шкали методики та їх значення внутрішньої узгодженості

Назва шкали	Коефіцієнт альфа Кронбаха
Висока самооцінність – низька самооцінність, перфекціонізм (Шкала 1)	0,805
Висока самооцінність – низька самооцінність, потреба в прийнятті (Шкала 2)	0,750
Самоприйняття – неприйняття себе (Шкала 3)	0,682
Висока самооцінність, соціальна важливість – низька самооцінність, соціальне відчуження (Шкала 4)	0,718
Цілісність Селф – суперечливість Селф (Шкала 5)	0,652

З табл. 2.10 видно, що більшість шкал опитувальника задовольняють рекомендованому значенню взаємної узгодженості питань шкал (альфа більше 0,70). Внутрішня узгодженість шкали Здатність до самоприйняття – занижене самоприйняття є задовільною ($\alpha = 0,682$). Значення є меншим за рекомендоване 0,7, але допустимиме. Шкала Цілісність Селф – суперечливість Селф також трохи нижче рекомендованого рівня, але зважаючи на відмінні значення, отримані в конфірмаційному факторному аналізі, її можна прийняти. Внутрішня надійність методики в цілому на вибірці 345 опитаних є відмінною: $\alpha = 0,916$.

Оцінка ретестової надійності здійснювалась на основі результатів тестування контрольної групи та вивчення кореляції за Спірменом між першим та повторним тестуванням. Повторне тестування проводилось на вибірці з 84 респондентів, з них на 59 респондентах – через місяць після першого заміру, на 25 – через рік. Також було обраховано загальну ретестову надійність (через 3 тижні та через рік) (табл. 2.25).

Таблиця 2.25

Ретестова надійність «Опитувальника самоцінності особистості»

Шкали, між якими обчислювалась кореляція	Значення коефіцієнту кореляції		
	через місяць, n = 59	через рік, n = 25	загальна ретестова надійність, n = 84
Шкала 1. Висока самоцінність - низька самоцінність, перфекціонізм	0,722**	0,713**	0,725**
Шкала 2. Висока самоцінність - низька самоцінність, потреба в прийнятті	0,771**	0,824**	0,785**
Шкала 3. Самоприйняття – неприйняття себе	0,600**	0,675**	0,675**
Шкала 4. Висока самоцінність, соціальна важливість – низька самоцінність, соціальне відчуження	0,64**	0,669**	0,639**
Шкала 5. Цілісність Селф – суперечливість Селф	0,630**	0,55**	0,601**
Примітка: ** - рівень достовірності 0,01			

Оскільки всі отримані коефіцієнти кореляції є достовірними на рівні 0,01%, вважаємо показники ретестової надійності тесту задовільними. Ретестова надійність шкали 5 (кореляція через рік) для шкали не є достатньою та становить $R = 0,55$. Проте загальна ретестова надійність даної шкали ($R = 0,60$) є задовільною. Результати ретестової надійності п'ятої шкали Цілісність Селф – суперечливість Селф можуть означати, що вимірюваний нею аспект самоцінності відносно швидко трансформується.

Таким чином, шкали методики показали добру надійність та можуть використовуватись в дослідженні. З обережністю потрібно ставитись до значень отриманих за шкалою 5.

Ретестова надійність методики в цілому є відмінною та становить $R = 0,790$ для кореляції через місяць, $R = 0,847$ для кореляції через рік; загальна ретестова надійність (через місяць та рік) є відмінною та становить $R = 0,806$. Отже, загальне значення методики самоцінності має відмінні надійності та може використовуватись в дослідженні.

Валідність шкал методики. Тест має високу конструктивну валідність, яка забезпечувалась підбором питань згідно з теоретично виділеними ознаками самоцінності, проведеними процедурами експлораторного та конфірматорного аналізу. В Додатку Г представлені кореляції за Спірменом між виділеними шкалами та методиками, включеними в дослідження для підтвердження їх критеріальної валідності.

Наведені в Додатку Г результати кореляційного аналізу доводять високу критеріальну валідність виділених шкал. Спочатку розглянемо кореляції, які підтверджують критеріальну валідність усіх шкал методики для дослідження самоцінності. Потім розглянемо кореляції, які підтверджують специфіку кожної шкали для діагностики певного аспекту самоцінності.

Кореляції зі субшкалою Цінність власного Я (Р. Янов-Бульман) підтверджують, що високі значення за всіма шкалами виявляються в осіб, яким притаманне відчуття заниженої цінності власного Я. Ця група кореляцій підтверджує, що запропоновані шкали вимірюють певний аспект самоцінності (конкурентна валідність). Відповідно, Шкала 3 Високе самоприйняття – занижене самоприйняття – вимірює феномен, тісно пов'язаний із самоцінністю.

З Додатку Г видно, що високі значення за всіма запропонованими шкалами пов'язані з низькою самоповагою за М. Розенбергом (яка відображає глобальну самооцінку, емоційний компонент самооцінки – задоволення собою). Означені кореляції підтверджують критеріальну валідність шкал запропонованого опитувальника, призначених для діагностики самоцінності, оскільки самоцінність має бути пов'язана з позитивним ставленням до себе. Кореляція також підтверджує критеріальну валідність третьої шкали: позитивне

самоприйняття має корелювати з позитивною оцінкою себе, що й впливає з Додатку Г.

Кореляції створених шкал з високою ситуативною тривожністю підтверджують їх критеріальну валідність, оскільки, особи з низькою самоцінністю та самоприйняттям є невпевненими у собі, що виявляється у високій ситуативній тривозі.

Теоретично припускається, що особи з ушкодженою самоцінністю вразливі до критики, сумніваються у власних діях, схильні до самокритики. Це підтверджується виявленими кореляціями з відповідними шкалами опитувальника перфекціонізму. Виявлені зв'язки підтверджують критеріальну валідність виділених шкал самоцінності. Особи з низьким самоприйняттям та наявними внутрішніми протиріччями також можуть бути самокритичними. Неприйняття в собі певних особистісних рис можна зрозуміти як негативну оцінку (самокритику). Тому виявлена кореляція між шкалами Самокритичний перфекціонізм та Високе самоприйняття – занижене самоприйняття підтверджує критеріальну валідність останньої.

Кореляції утворених шкал з високими значеннями за методикою «Шкала феномену самозванця» показує, що занижена самоцінність та самоприйняття пов'язані з відчуттям внутрішньої невідповідності індивідуальним досягненням та успіху. Виявлені зв'язки підтверджують критеріальну валідність виділених шкал, оскільки теоретично можна допустити, що особи з ушкодженою самоцінністю та самоприйняттям можуть сумніватись у власній успішності, залишатись невпевненими в собі.

Кореляції шкал методики зі шкалами Потреба у схваленні Д. Крауна і Д. Марлоу та «Мотивація афіляції» А. Мехрабіана показують, що особи з ушкодженою самоцінністю та самоприйняттям стороняться соціальної взаємодії через страх відторгнення, що теоретично узгоджується з конструктами низької самоцінності та самоприйняття. Цей висновок також підтверджується обернено-пропорційною кореляцією означених шкал зі шкалою Позитивні відносини з оточуючими К. Ріфф. Кореляція свідчить про те, що особам з низькою

самоцінністю та самоприйняттям не вистачає довірчих стосунків з оточенням, їх соціальне коло контактів обмежене.

Кореляції між утвореними шкалами самоцінності та методикою С. Рейдаса свідчать про те, що опитані з низькою самоцінністю мають занижену здатність до прийняття себе та оточення, невпевненість в собі. Зазначене підтверджує валідність запропонованих шкал. Низька асертивність (якість, яку вимірює методика С. Рейдаса) вказує на наявність певних якостей, які особа не приймає, засуджує в собі – це характерно як особам з низькою самоцінністю, так і з низьким самоприйняттям. Означені результати також підтверджуються кореляціями виділених шкал зі шкалою Самоприйняття К. Ріфф. Згідно з цими кореляціями, особи з низькою самоцінністю та недостатнім самоприйняттям незадоволені собою, не приймають себе, хочуть бути іншими, ніж себе відчують.

Інші виявлені кореляції також підтверджують критеріальну валідність шкал самоцінності. Зокрема, особи з низькою самоцінністю та самоприйняттям: орієнтовані на очікування та схвалення оточення (кореляція зі шкалою Автономія К. Ріфф); відчують безсилля в управлінні оточуючим світом (кореляція зі шкалою Управління середовищем К. Ріфф); мають розмиті життєві цілі (аналогічна шкала методики К. Ріфф).

Розглянемо кореляції окремих шкал методики самоцінності, що підтверджують валідність у вимірюванні певної специфіки.

Шкала 1 Висока самоцінність – низька самоцінність, перфекціонізм має кореляції з усіма загальними шкалами перфекціонізму, в тому числі зі шкалою Нарцисичний перфекціонізм. Це означає, що особи з низькою самоцінністю, що компенсується в надмірних стандартах діяльності, мають підвищені значення Нарцисичного перфекціонізму, більше прагнуть до досконалості. Отже, кореляція підтверджує валідність шкали в тому, що шкала разом з низькою самоцінністю діагностує надмірне прагнення до досконалості, яке може проявлятися в стосунках, поведінці та діяльності.

Обернено-пропорційна кореляція між шкалою (яка вивчається) та самооцінкою (на основі Q-сортування) – також підтверджує її високу критеріальну валідність. Кореляція означає те, що особи з низькою самоцінністю, яку компенсують перфекціонізмом, мають занижену самооцінку, високу невідповідність між «Я-реальним» та «Я-ідеальним». Зі схильністю досягати високі професійні успіхи можна пов'язати надмірно-високе «Я-ідеальне», тоді як ушкоджена самоцінність може проявлятися у високому невдоволенні «Я-реальним». Така невідповідність теоретично може бути властива особам з низькою самоцінністю, яка компенсована перфекціонізмом; на цю особливість вказує кореляція з методикою Q-сортування.

Шкала 2 Висока самоцінність – низька самоцінність, потреба в прийнятті. Наведені в табл. 8 кореляції показують на те, що самоцінність у цьому вимірі не пов'язана з рефлексивною складовою самооцінки (відсутня кореляція з результатами Q-сортування), проте пов'язана з емоційними складовими (наявна кореляція з методикою М. Розенберга). З усіх шкал «Методики самоцінності» друга шкала найбільш сильно корелює зі шкалою Автономія (методики К. Ріфф). Це означає, що високі значення за шкалою виявляють особи, які мають труднощі в тому, щоб протистояти зовнішньому впливу та відстоювати власну позицію. Виявлена кореляція підтверджує валідність шкали вимірювати сильну залежність від оточуючих.

Шкала 3 Самоприйняття – неприйняття себе. Виявлені кореляції для шкали самоприйняття відрізняються від кореляцій шкал самоцінності. Зокрема, відсутня кореляція з рефлексивною складовою самооцінки (методика Q-сортування), здатність прогнозувати соціальне відчуження у цієї шкали є гіршою (кореляції з методиками Д. Крауна і Д. Марлоу:Рейдаса та А. Мехрабіана – перебувають на рівні 0,05). Шкала самоприйняття корелює лише з самокритичною складовою перфекціонізму – це свідчить про те, що вона не пов'язана з надмірними вимогами опитуваних до себе, що у випадку низької самоцінності має компенсаторний характер. Отже, кореляції показують, що шкала вимірює психологічний конструкт, відмінний від самоцінності. На зв'язок

шкали з феноменом самоприйняття вказує кореляція зі шкалою Самоприйняття методики К. Ріфф (критеріальна валідність) та змістове наповнення шкали (очевидна валідність).

Шкала 4 Висока самоцінність, соціальна важливість – низька самоцінність, соціальне відчуження. Кореляції, наведені в таблиці 8, підтверджують валідність шкали для дослідження самоцінності. Опосередковано, валідність шкали для дослідження аспекту соціального визнання-відчуження доводить кореляція зі шкалою Цілі у житті методики К. Ріфф. Так, кореляція шкали 4 з Цілями життя є найсильнішою серед усіх інших розроблених шкал. Вона свідчить на користь того, що особи з низькими значеннями за шкалою 4 мають сформовані життєві цілі, їх життя осмислене. На нашу думку, це свідчить про активну участь таких осіб у соціальному житті.

Шкала 5 Цілісність Селф – суперечливість Селф. Виявлені кореляції підтверджують валідність шкали для дослідження самоцінності. Проте використані для перевірки критеріальної валідності методики не дозволяють перевірити валідність аспекту (специфіки), на який спрямована дана шкала. Це завдання залишається для наступних досліджень.

Таким чином, результати експлораторного і конфірматорного факторного аналізу показують, що психологічний конструкт «самоцінність» може проявлятися у різних сферах: 1) низька самоцінність може компенсуватися за допомогою занурення в роботу та досягнення професійного визнання; 2) низька самоцінність може виявлятися як постійна загострена потреба у підтримці і схваленні, що можна пов'язати з психологічною залежністю; 3) висока самоцінність відчувається як соціальне прийняття, відчуття своєї соціальної значущості, низька самоцінність, своєю чергою, пов'язана з певним соціальним відчуженням. Близькою до самоцінності є виділена шкала Цілісності Селф.

Здійснений експлораторний факторний аналіз показує, що конструкт самоцінності відокремлюється від психологічного конструкту «самоприйняття». Проте в представленому дослідженні самоцінність не відокремлюється від психологічного конструкту «самоповага».

На нашу думку, запропонована методика дозволяє оцінювати складові самоцінності. Проведене дослідження підтверджує надійність та валідність створених шкал. Перспективами подальшого дослідження є можливе доповнення шкал методики, розширення вибірки дослідження з метою повторного уточнення факторної структури, валідності та ретестової надійності, розробка нормативних значень.

Повний текст методики наведено в Додатку Б.

Таким чином, розроблений авторський «Опитувальник самоцінності особистості» пройшов повний цикл психометричної перевірки. В результаті факторного аналізу сформовано п'ять валідних шкал, що відображають ключові прояви та компенсаторні механізми самоцінності. Методика має високу внутрішню узгодженість ($\alpha = 0,916$), добру ретестову надійність ($r = 0,806$) та підтверджену конструктну й критеріальну валідність. Вона придатна для диференційованої оцінки самоцінності клієнтів психологічних служб ЗВО і може застосовуватись як у науково-дослідній, так і в практичній психологічній роботі.

2.4. Кількісний та якісний аналіз взаємозв'язків між показниками самоцінності та суміжними конструктами

Результати перевірки використаних шкал діагностичного інструментарію дослідження показали, що більшість шкал не відповідають законом нормального розподілу (Додаток В), тому для встановлення корелятивів самоцінності доцільним є застосування непараметричних критеріїв, зокрема кореляції за Спірменом.

Дані кореляційного аналізу свідчать про різні рівні зв'язку між самоцінністю та суміжними конструктами, такими як самоповага, самоприйняття та самооцінка. Відповідно до результатів кореляційного аналізу (Додаток Г), самоцінність тісно пов'язана з обома шкалами самоповаги: за М. Розенбергом ($R=0,694$) та за Шостромом ($R=0,748$). Сильніший зв'язок можна побачити між самоцінністю та шкалою самоповаги Е. Шостромом. Це можна

пояснити тим, що самоповага в концепції Е. Шострома, орієнтована на відчуття внутрішньої гармонії та самореалізацію, виявляється змістовно особливо близькою до переживання власної цінності, у той час, «self-esteem» в концепції та методиці М. Розенберга інтерпретується як глобальна оцінка себе.

Таблиця 2.26

Зв'язок самоцінності з самоприйняттям, самооцінкою та самоповагою

Шкали методик	Значення коефіцієнту кореляції	Двосторонній рівень значимості
Самоприйняття (Е. Шострома)	,698**	,000
Самоприйняття (К. Роджерса)	,700**	,000
Самоприйняття (К. Ріфф)	,633**	,000
Самоповага (Е. Шострома)	,748**	,000
Самоповага (М. Розенберга)	,694**	,000
Особливості самооцінки (А. Лонга та ін.)	,064	,504
Стійкість соціального Я (А. Лонга та ін.)	-,101	,290
Самооцінка (Q-сортування)	,252*	0,11

Самоцінність також тісно пов'язана з самоприйняттям за К. Роджерсом, Е. Шостромом та К. Ріфф (відповідно $R=0,7$ $R=0,698$ та $R=0,633$). Це відображає розуміння самоприйняття як основи самоцінності. Водночас шкала самоприйняття за методикою К. Ріфф дещо більше акцентує соціальні аспекти, що може пояснювати меншу кореляцію шкали самоприйняття з методики К. Ріфф порівняно з двома іншими.

Зв'язок самоцінності із самооцінкою за методикою Q-сортування – слабкий позитивний ($R=0,252$). Сильний зв'язок самоцінності із самоповагою і самоприйняттям підкреслює спорідненість їх як внутрішніх конструктів, орієнтованих на прийняття та гідність. Слабкий зв'язок із самооцінкою вказує на відносну незалежність самоцінності від зовнішніх оцінок, що відповідає теоретично обґрунтованій відмінності цих понять. Статистично значущий зв'язок з показниками самооцінки за проективною методикою “Я – Соціально-символічні завдання” А. Лонга, Р. Зіллера та Р. Хендерсона – особливостями

самооцінки та Стійкістю соціального Я – відсутній. Це може бути пов'язано зі специфікою методики, яка побудована на співставленні себе з оточенням та впливовою особою, і більшою мірою відображає особливості соціальних взаємодій індивіда, ніж його самоприйняття.

Результати кореляційного аналізу за Спірменом показують, що висока вираженість почуття самоцінності виявляється пов'язаною із низькою тривожністю, відсутністю комплексу самозванця, відсутністю страху відторгнення, впевненістю (Табл. 2.27).

Таблиця 2.27

Зв'язок вираженості почуття самоцінності та життєвих проявів заниженої самоцінності

Шкали методик	Значення коефіцієнту кореляції	Двосторонній рівень значимості
Впевненість (С. Рейдаса)	,538**	,000
Реактивна тривожність (Ч. Спілбергера)	-,481**	,000
Комплекс самозванця (П. Кленс)	,748**	,000
Потреба в схваленні (Д. Крауна і Д. Марлоу)	,280**	,003
Потреба в прийнятті (А. Мехрабієна)	,257**	,009
Страх відторгнення (А. Мехрабієна)	-,586**	,000

Як видно з Табл. 2.14, показник самоцінності за авторською шкалою має значимі кореляції: зворотні з комплексом самозванця ($R = -0,679$) та зі страхом відторгнення ($-0,586$); з реактивною тривожністю ($R = -0,481$) та пряму кореляцію з впевненістю ($R = 0,538$). Сильний зворотний зв'язок свідчить про те, що вища самоцінність асоціюється з нижчим рівнем комплексу самозванця, що логічно, адже самоцінність протилежна характерним для цього комплексу сумнівам в собі. Помірна зворотна кореляція із реактивною тривожністю вказує на те, що вища самоцінність пов'язана з нижчим рівнем реактивної тривожності (емоційною реакцією на стрес). Це може свідчити про значну роль самоцінності в забезпеченні психологічного благополуччя та стресостійкості індивіда, зокрема здатності протистояти короткостроковим тривожним станам. Пряма кореляція з впевненістю демонструє, що вища самоцінність асоціюється з

більшим рівнем впевненості. Це логічно, оскільки відчуття власної цінності підтримує віру в свої здібності.

За допомогою кореляційного аналізу також встановлено зв'язки між загальним показником самоцінності та такими психологічними потребами, як потреба в схваленні та потреба в афіліації. Кореляція з потребою в схваленні $R = 0.280$ показує слабкий зв'язок між самоцінністю та потребою в схваленні (бажанням отримувати позитивну оцінку від інших), хоча теоретично потреба в схваленні асоціюється з низькою самоцінністю, оскільки індивіди з низькою самоцінністю шукають підтвердження своєї цінності від інших. Слабка кореляція може бути пояснена тим, що Методика виявлення потреби у схваленні Д. Крауна і Д. Марлоу вимірює соціальну бажаність, яка інтерпретується як потреба в схваленні, але не досить точно відображає мотивацію до зовнішнього визнання. Шкала фокусується на тенденції давати соціально прийнятні відповіді, що може більше вказувати на конформізм чи самообман, ніж на глибоку потребу в схваленні. У нашій вибірці учасники могли відповідати з високим рівнем саморефлексії, що послабило зв'язок із самоцінністю, оскільки їхні відповіді менше відображали потребу в зовнішньому визнанні.

Ще слабкіша позитивна кореляція з потребою в прийнятті ($R = 0.257$) свідчить, попри теоретичні очікування (низька самоцінність компенсується потребою в соціальному прийнятті), про мінімальний зв'язок між самоцінністю та потребою в прийнятті. Це може пояснюватися тим, в методиці «Мотивація афіліації» А. Мехрабіана питання шкали можуть змішувати потребу в соціальному прийнятті з іншими мотивами, в першу чергу таким потреба в соціальній взаємодії самій по собі як бажання встановлювати та підтримувати широкі соціальні зв'язки, зумовлену, зокрема, екстраверсією. Крім того, компенсація прийняттям інших, хоча і є одним із життєвих проявів низької самоцінності, притаманна лише частині індивідів, у той час як інші вдаються до компенсації її іншими способами, такими як професійні досягнення, фінансові досягнення, формальний соціальний статус тощо. Також частковим поясненням цих результатів може бути фактор історико-культурного контексту: розроблена

в 1960-х, методика може бути менш чутливою до сучасних проявів афіліації (наприклад, у соцмережах), що особливо актуально для нашої вибірки (вік респондентів варіювався від 17 до 25 років).

Помірна зворотна кореляція зі страхом відторгнення ($R = -0,586$) свідчить, що вища самоцінність, як стійке почуття власної унікальності та гідності, асоціюється з нижчим рівнем страху бути відкинутим. Це відображає здатність особи сприймати себе цінною незалежно від зовнішніх обставин, що зменшує чутливість до соціального відторгнення. На відміну від слабкої позитивної кореляції з потребою в прийнятті ($R = 0,257$), конструкт страху відторгнення в методиці «Мотивація афіліації» А. Мехрабіана точніше відображає залежність від зовнішньої оцінки.

Результати кореляційного аналізу за Спірменом зв'язку почуття самоцінності з різними типами перфекціонізму за методикою «Велика тривимірна шкала перфекціонізму» М. Смітта, Д. Саклофскі, Й. Стоєберт:Шеррі представлено у Табл. 2.28.

Таблиця 2.28

Зв'язок почуття самоцінності з перфекціонізмом за даними методики «Велика тривимірна шкала перфекціонізму» М. Смітта, Д. Саклофскі, Й. Стоєберта:Шеррі

Шкали та субшкали методики	Значення коефіцієнту кореляції	Двосторонній рівень значимості
Шкала «Жорсткий перфекціонізм»		
Перфекціонізм, орієнтований на себе	-,254*	,010
Проблеми з самооцінкою	-,558**	,000
Шкала «самокритичний перфекціонізм»		
Стурбованість помилками	-,629**	,000
Сумніви у власних діях	-,617**	,000
Самокритика	-,631**	,000
Соціально-приписаний перфекціонізм	-,351**	,000
Шкала «нарцисичний перфекціонізм»		

Перфекціонізм, орієнтований на інших	-,264**	,008
Гіперкритика	-,059	,555
Впевненість у тому, що мені усі щось винні	-,163	,105
Претензійність	,038	,703

У таблиці 2.15 наведено кореляції між самооцінністю та субшкалами «Великої тривимірної шкали перфекціонізму», які варіюють від слабких до помірно сильних зворотних зв'язків, а також кількох незначущих кореляцій. Слабкий зворотний зв'язок з Перфекціонізмом, орієнтованим на себе ($R = -0.254$), свідчить, що вища самооцінність асоціюється з нижчим прагненням досягати особистих ідеальних стандартів. Це узгоджується з очікуваннями, оскільки особи, які відчують власну цінність незалежно від обставин, менш схильні прагнути досягнень для підтвердження своєї гідності. Слабкість зв'язку може вказувати на те, що самооцінність компенсується й іншими факторами, і, якщо індивід знаходить підтвердження своєї цінності в іншому, це знижує потребу бути ідеальним у всьому. Помірна зворотна кореляція із субшкалою Проблеми з самооцінкою ($R = -0,558$) узгоджується з теоретичним припущенням, що низька самооцінність посилює сприйняття власної неадекватності, спонукаючи особу встановлювати недсяжні стандарти для компенсації відчуття меншовартості, тоді як розвинуте почуття власної цінності зменшує потребу в ідеальних стандартах для підтримки самооцінки.

Сильна зворотна кореляція зі Стурбованістю помилками ($R = -0,629$) вказує, що особи з вищою самооцінністю значно менше турбуються про помилки. Це відображає віднесення тривоги та страху оцінки до проявів низької самооцінності згідно з «Інтегрованою моделлю розвитку самооцінності особистості в процесі отримання психологічної допомоги», тоді як висока самооцінність дозволяє сприймати помилки як частину досвіду, а не як загрозу власній цінності. Схожа сильна зворотна кореляція зі Сумнівами у власних діях ($R = -0,617$) підтверджує, що вища самооцінність зменшує сумніви у власних

діях. Особи з міцним почуттям власної цінності менш схильні до надмірного аналізу своїх дій, що знижує тривогу, пов'язану з можливими помилками.

Найсильніша зворотна кореляція в шкалі Самокритичний перфекціонізм спостерігається із субшкалою Самокритика ($R = -0,631$) підкреслює, що вища самоцінність значно знижує самокритику. Це також узгоджується з «Інтегрованою моделлю розвитку самоцінності особистості в процесі отримання психологічної допомоги»: самокритичний перфекціонізм пов'язаний із низькою самоцінністю, коли людина сприймає помилки чи критику як загрозу своїй цінності. Висока самоцінність, навпаки, сприяє прийняттю себе незалежно від недоліків. Помірна зворотна кореляція з Соціально-приписаним перфекціонізмом ($R = -0,351$) вказує на те, що вища самоцінність знижує сприйняття зовнішніх вимог ідеальності. Особи з розвинутим почуттям власної цінності менш чутливі до соціального тиску, що вимагає ідеального образу.

Кореляційний зв'язок субшкал Нарцисичного перфекціонізму виявився незначущим або, як у випадку із Перфекціонізмом, орієнтованим на інших, слабким ($R = -0,264$, $p = 0,008$). Слабка зворотна кореляція свідчить, що вища самоцінність асоціюється з нижчою тенденцією вимагати ідеальності від інших. Це може вказувати на те, що особи з міцним почуттям власної цінності менш схильні проектувати свої стандарти на оточення, що узгоджується з ідеєю незалежності від зовнішнього визнання. Незначущі кореляції вказують на відсутність суттєвого зв'язку самоцінності з Гіперкритикою до інших ($R = -0,059$, $p = 0,555$), Впевненості у тому, що мені усі щось винні ($R = -0,163$, $p = 0,105$) та Претензійності як зовнішньої демонстрації переваги ($R = 0,038$, $p = 0,703$).

Отже, сильні зворотні кореляції між самоцінністю та самокритичним перфекціонізмом, зокрема з самокритикою, стурбованістю помилками і сумнівами у діях, підтверджують, що нижча самоцінність пов'язана із тривогою та самокритикою. висока вираженість почуття самоцінності виявляється пов'язаною із страхом помилки («Стурбованістю помилками»), сумнівами у власних діях, самокритикою та «соціально-приписаним перфекціонізмом» -

тенденцією сприймати оточуючих, як таких, що вимагають досконалості. Разом ці шкали входять до шкали «самокритичний перфекціонізм» - тип перфекціонізму, для якого характерне прагнення до високих стандартів у поєднанні із самокритикою та осудом себе за помилки та невдачі (Сидоренко О.Б, 2023). Помірна кореляція з жорстким перфекціонізмом і слабший зв'язок із нарцисичним перфекціонізмом вказують на меншу залежність самоцінності від зовнішніх стандартів чи демонстрацією переваги. Ці результати узгоджуються з «Інтегрованою моделлю розвитку самоцінності», демонструючи, що розвинуте почуття власної цінності зменшує перфекціоністські тенденції, особливо самокритичні.

Виявлено статистично значущий помірно сильний позитивний зв'язок між низькою самоцінністю та тривожністю у відносинах прив'язаності ($r = 0,544$; $p < 0,001$). Це свідчить про те, що чим нижча самоцінність особистості, тим вираженіша тривога щодо надійності та доступності значущої близької людини. Також статистично значущий помірно сильний позитивний зв'язок виявлено між низькою самоцінністю та рівнем уникнення близькості у відносинах прив'язаності ($r = 0,502$; $p < 0,01$). Це означає, що особи з нижчою самоцінністю виявляють більший дискомфорт при емоційному зближенні та схильність уникати залежності від значущої близької людини. Отримані результати повністю узгоджуються з теоретичними положеннями теорії прив'язаності (Bowlby, 1969; Mikulincer & Shaver, 2007) та емпіричними дослідженнями, які показують, що негативна модель себе є одним із ключових предикторів як тривожного, так і унікального стилю прив'язаності (Bartholomew & Horowitz, 1991; Griffin & Bartholomew, 1994; Mikulincer & Shaver, 2007). Низька самоцінність як негативна внутрішня робоча модель себе («я негідний/негідна любові») є одним із центральних предикторів небезпечних стилів прив'язаності — як гіперактивації (тривожного), так і дезактивації системи прив'язаності (унікального), що проявляється у пригніченні потреб у близькості та униканні емоційної залежності як захисту від очікуваного відторгнення (Mikulincer & Shaver, 2016).

Цікаві результати кореляції порушених стилів прив'язаності із окремими шкалами методики самоцінності. Найвищі кореляційні зв'язки тривожності та уникнення близькості у відносинах прив'язаності виявлено з показниками, що відображають компенсаторні стратегії при низькій самоцінності: перфекціонізмом як способом «заслужити» власну цінність (шкала 1, $r = 0,613$ та $r = 0,479$ відповідно), а також потребою в зовнішньому прийнятті (шкала 2, $r = 0,474$ та $r = 0,505$). Тобто, чим сильніше індивід пов'язує свою цінність з ідеальністю та високими стандартами або прийняттям інших, тим більше він боїться бути покинутим і водночас уникає справжньої близькості. Помірний кореляційний зв'язок є між відчуттям цінності лише через соціальну значущість (шкала 4, $r = 0,344$ та $r = 0,366$).

Це свідчить, що в досліджуваній вибірці небезпечні стилі прив'язаності значною мірою пов'язані не з базовим самоприйняттям (шкала 3 не має значущих зв'язків), а саме з неефективними компенсаторними механізмами підтримання ілюзії власної цінності за рахунок зовнішніх критеріїв і схвалення. Такі стратегії, замість того щоб забезпечувати стабільне відчуття «я цінний/цінна сам по собі», посилюють тривогу щодо відторгнення та/або спонукають уникати справжньої емоційної близькості.

Результати кореляційного аналізу за Спірменом зв'язку почуття самоцінності з психічним благополуччям за методикою К. Ріфф представлено у табл. 2.29.

Таблиця 2.29

**Зв'язок почуття самоцінності зі психічним благополуччям за
методикою К. Ріфф**

Шкали методик	Значення коефіцієнту кореляції	Двосторонній рівень значимості
Позитивні стосунки	,392**	,000
Автономія	,544**	,000
Управління середовищем	,598**	,000
Особистісне зростання	,330**	,001
Цілі у житті	,482**	,000
Самоприйняття	,633**	,000

Як видно з Табл. 2.16, висока вираженість почуття самоцінності має значимі кореляції у усіма шістьма субшкалами «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф: позитивними стосунками з іншими ($R = 0,392$), автономією – здатність діяти у відповідності із власними переконаннями ($R = 0,544$), компетентністю (управлінням середовищем) як здатністю виконувати вимоги повсякденного життя ($R = 0,598$), особистісним зростанням як відчуттям самореалізації та безперервного розвитку (особистісне зростання ($R = 0,330$)) цілями у житті, що додають життю сенс ($R = 0,482$) та самоприйняттям як позитивним самостваренням і ставленням до пройденого життєвого шляху ($R = 0,633$). Найсильніша позитивна кореляція між самоцінністю та Самоприйняттям свідчить, що особи з вищим почуттям власної цінності мають позитивніше ставлення до себе та свого життєвого шляху. Це узгоджується з розумінням самоцінності як стійкого почуття унікальності та гідності, яке сприяє прийняттю себе незалежно від недоліків чи зовнішніх обставин. Також, цей зв'язок добре узгоджується з сильними зворотними кореляціями із субшкалами Самокритичного перфекціонізму та помірно зворотною кореляцією з Проблемами із самооцінкою за методикою MPS: низька самоцінність посилює самокритику та перфекціоністські стандарти, тоді як висока самоцінність сприяє самоприйняттю та зниженню тривоги. Сильний зв'язок самоцінності із субшкалою Самоприйняття підтверджує ідею про самоцінність як передумову психічного здоров'я та життєвої стійкості. Помірно сильний позитивний зв'язок із Компетентністю (Управлінням середовищем) вказує, що вища самоцінність асоціюється з відчуттям впевненості та компетентності у повсякденному житті. Особи, які відчувають власну цінність, краще справляються з викликами середовища, що відображає їхню здатність керувати обставинами незалежно від зовнішнього тиску. Це також підтверджує тезу про самоцінність як основу резилієнтності.

Помірна позитивна кореляція з Автономією демонструє, що вища самоцінність пов'язана зі здатністю діяти відповідно до власних переконань, а не залежати від думки інших. Це узгоджується з ідеєю, що міцне почуття власної цінності знижує чутливість до зовнішнього тиску, сприяючи незалежності та самодетермінації. Цей результат добре узгоджується з кореляцією зі страхом відторгнення, оскільки вища самоцінність знижує залежність від зовнішньої оцінки, сприяючи незалежності. Помірна позитивна кореляція зі субшкалою «Орієнтація на мету в житті» вказує, що особи з вищою самоцінністю частіше мають чіткі життєві цілі, які надають сенсу їхньому існуванню. Самоцінність, як почуття гідності, підтримує мотивацію до досягнення значущих цілей, що узгоджується з концепцією психологічного благополуччя К. Ріфф. Помірна позитивна кореляція із субшкалою Позитивні стосунки з іншими свідчить, що вища самоцінність асоціюється з кращою здатністю будувати та підтримувати міжособистісні стосунки з іншими, побудовані на емпатії, довірі та взаємній підтримці. Це узгоджується з теоретичною ідеєю, що особи з міцним почуттям власної цінності менш схильні до тривоги, сумнівів у собі та залежності від інших, що сприяє здоровим соціальним зв'язкам. Цей результат також добре узгоджується з помірною зворотною кореляцією зі страхом відторгнення. Найслабша, але все ще значима позитивна кореляція з Особистим зростанням свідчить, що вища самоцінність асоціюється з відчуттям самореалізації та безперервного розвитку.

Таким чином, результати кореляційного аналізу за Спірменом підтверджують, що самоцінність тісно пов'язана із самоповагою, самоприйняттям та психологічним благополуччям, а зв'язок самоцінності із самооцінкою та соціальними аспектами взаємодії є слабким. Найсильніші зв'язки виявлено із самоповагою за Е. Шостромом та самоприйняттям за К. Роджерсом, Е. Шостромом і К. Ріфф, що підкреслює внутрішню природу самоцінності як основи позитивного ставлення до себе та психічного здоров'я. Слабкий зв'язок із самооцінкою за Q-сортуванням та відсутність значущих кореляцій із соціально-символічними завданнями проективної методики

А. Лонга та ін. вказують на відносну незалежність самоцінності від зовнішніх оцінок чи соціального порівняння. Вища самоцінність асоціюється з нижчою тривожністю, комплексом самозванця та страхом відторгнення, а також із більшою впевненістю, що підтверджує її роль у резилієнтності та стресостійкості. Слабкі кореляції з потребою в схваленні та прийнятті за А. Мехрабіаном і Д. Крауном-Д. Марлоу пояснюються змішуванням цих конструктів із ширшими соціальними мотивами, такими як конформізм чи екстраверсія, а також історико-культурною невідповідністю методик. Сильні зворотні кореляції із самокритичним перфекціонізмом (за методикою MPS), зокрема із самокритикою, стурбованістю помилками та сумнівами у діях, свідчать, що низька самоцінність посилює тривогу та самокритику, тоді як висока сприяє самоприйняттю. Помірна кореляція з жорстким перфекціонізмом і слабший зв'язок із нарцисичним перфекціонізмом вказують на меншу залежність самоцінності від зовнішніх стандартів чи демонстрації переваги. Позитивні кореляції з усіма субшкалами психологічного благополуччя за К. Ріфф, особливо із самоприйняттям і компетентністю, підтверджують, що самоцінність є основою психічного здоров'я, резилієнтності та гармонійних стосунків. Ці результати узгоджуються з «Інтегрованою моделлю розвитку самоцінності», демонструючи, що міцне почуття власної цінності зменшує перфекціоністські тенденції та сприяє психологічному благополуччю.

Висновки до розділу 2

Констатувальний етап експерименту мав на меті дослідження взаємозв'язку теоретично визначених проявів самоцінності з рівнем розвитку самоцінності клієнтів психологічних служб закладів вищої освіти. Для виконання цього завдання та через відсутність валідних і надійних інструментів довелося вирішувати завдання розробки методики діагностики самоцінності. За допомогою експлораторного і конфірматорного факторного аналізу нами було розроблено «Опитувальник самоцінності особистості», який враховує її когнітивні, емоційні та поведінкові прояви. Методика включає п'ять шкал: «Перфекціонізм», «Потреба в прийнятті», «Самоприйняття» – неприйняття себе», «Соціальна важливість – соціальне відчуження» та «Цілісність Селф – суперечливість Селф». Ці шкали відображають ключові аспекти самоцінності, такі як залежність від зовнішніх оцінок і перфекціоністських стандартів, потреба в соціальному прийнятті, самоприйняття, відчуття соціальної значущості та цілісність ідентичності. Конструктивна валідність шкал є підтвердженою, вони мають високі показники узгодженості. Надійність методики підтверджена високими значеннями коефіцієнта альфа Кронбаха чотирьох шкал та прийнятним.

Дослідження кореляційного зв'язку між рівнем розвитку самоцінності та проявами низької самоцінності згідно з «Інтегрованою моделлю розвитку самоцінності особистості в процесі отримання психологічної допомоги» включало застосування 15 методик. Його результати підтвердили, що самоцінність тісно пов'язана з позитивним ставленням до себе, самоповагою та психологічним благополуччям, зокрема зі здатністю приймати себе, діяти незалежно від думки інших, ефективно справлятися з життєвими викликами та підтримувати гармонійні стосунки. Слабший зв'язок із самооцінкою свідчить про відносну незалежність конструктів самооцінки та самоцінності. Виявлено, що вища самоцінність асоціюється з нижчими рівнями тривожності, самокритики, комплексу самозванця, страху помилок і відторгнення, а також із більшою впевненістю, що підтверджує роль самоцінності у психічному здоров'ї

та резилієнтності. Слабкі кореляції з потребою в схваленні та прийнятті пояснюються можуть бути зумовлені обмеженнями використаних методик. Дослідження засвідчило, що низька самоцінність пов'язана із збільшенням самокритики та впливовістю на індивіда зовнішнього тиску, тоді як висока сприяє самоприйняттю та зниженню тривоги.

Отримані результати підтверджують валідність теоретичної моделі та зв'язки самоцінності з когнітивними (самокритика, переконання у нецінності), емоційними (тривога, невпевненість, негативне самоствавлення, страх оцінки/осуду/відкинення) та деякими поведінковими (пошук визнання, пошук схвалення, догоджання) проявами. Це відображено у високій надійності та валідності більшості шкал, а також у кореляціях із самоприйняттям, психологічним благополуччям і низькою тривожністю. Разом із тим, слабкі зв'язки з потребою в схваленні/прийнятті, недостатнє відображення конкуренції, уникнення, поступливості, пасивності та сорому вказують на прогалини в охопленні всіх проявів, передбачених моделлю. Нижча надійність п'ятої шкали також обмежують повноту підтвердження моделі.

Подальші дослідження можуть бути спрямовані на розробку або адаптацію методик, що вимірюють почуття сорому, потребу в схваленні, потребу в прийнятті, схильність до конкуренції, уникнення, поступливості та пасивності; уточнити питання п'ятої шкали для підвищення її надійності; включити ширші вибірки (різні вікові та соціальні групи) та проведення додаткових кореляційних досліджень з оновленими інструментами.

РОЗДІЛ 3.

ПРОГРАМА РОЗВИТКУ САМОЦІННОСТІ КЛІЄНТІВ ПСИХОЛОГІЧНИХ СЛУЖБ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Розділ 3 присвячено методологічному обґрунтуванню завдань, принципів та форм організації психологічного супроводу процесу розвитку самоцінності клієнтів психологічних служб закладів вищої освіти (ЗВО), представлено «Програму розвитку самоцінності клієнтів психологічних служб закладів вищої освіти», яку було реалізовано під час формувального експерименту (2024–2025 рр.), а також проаналізовано результати її апробації та впровадження в контрольній та експериментальній групах респондентів. Програма базується на «Інтегрованій моделі розвитку самоцінності особистості в процесі отримання психологічної допомоги». Мета програми полягає у послідовному розвитку самоцінності клієнтів психологічних служб ЗВО через зміцнення позитивного самоставлення, емоційної усвідомленості, автономності, соціальної впевненості та цілісності ідентичності, а також подолання дезадаптивних проявів низької самоцінності. Ефективність Програми доведено із застосуванням методів діагностики та математичної статистики.

1.1. Теоретико-методологічне обґрунтування «Програми розвитку самоцінності клієнтів психологічних служб закладів вищої освіти»

Підвищення рівня психологічного благополуччя особистості є одним із пріоритетних завдань сучасної психологічної практики, що відповідає потребам формування психічного здоров'я та резилієнтності в умовах викликів сьогодення, зокрема, в контексті освітнього середовища ЗВО. Низька самоцінність учасників освітнього процесу, що виявляється у самокритиці, тривожності, потребі в зовнішньому схваленні, страху оцінки, соціальному відчуженні, суттєво знижує якість життя та обмежує здатність до самореалізації та професіоналізації.

З огляду на процеси активного самопізнання та саморозвитку клієнтів психологічних служб ЗВО, їх потреби в усвідомленні своїх інтересів, цілей та можливостей, розвиток самоцінності є досить актуальним запитом. Психологічна служба закладу вищої освіти одним з напрямків своєї діяльності має забезпечення психологічної допомоги на замовлення клієнтів – учасників освітнього процесу. Запити щодо самоцінності відповідають завданням психологічної служби закладів вищої освіти, якими, серед іншого, є сприяння профілактиці особистісних проблем клієнтів, їх розвитку і саморозвитку, формуванню у них мотивації до самореалізації (Панок, 2016).

Психологічна служба в системі освіти України, включно із закладами вищої освіти (ЗВО), є складовою системи охорони психічного здоров'я та діє з метою своєчасного виявлення, запобігання та подолання труднощів психічного розвитку здобувачів освіти, створення оптимальних соціально-психологічних умов для їх самореалізації та особистісного зростання. У ЗВО психологічна служба реалізується через діяльність практичних психологів, які працюють зі студентами, викладачами та адміністрацією. Серед ключових завдань служби – психологічне забезпечення освітнього процесу, профілактика девіантної поведінки, сприяння соціально-психологічній адаптації студентів, формування здорового психологічного клімату в академічних групах та індивідуальна/груповою допомога з питань самопізнання, мотивації та емоційного благополуччя (Панок, Обухівська., Острова та ін., 2016). Умови надання психологічної допомоги у психологічній службі закладів вищої освіти (ЗВО) регулюються Положенням про психологічну службу у системі освіти України (Положення, 2018) та внутрішніми положеннями кожного ЗВО. Послуги психологічної служби для усіх учасників освітнього процесу – здобувачів, викладачів та співробітників – надаються безкоштовно і та охоплюють індивідуальні консультації, кризове втручання, групові тренінги та просвітницькі заходи. Надання психологічної допомоги здійснюється на принципах добровільності, конфіденційності та доступності; робота фахівця психологічної служби ЗВО ґрунтується на дотриманні етичного кодексу

етичного кодексу психолога. Актуальним етичним кодексом для психологічної служби логічно вважати Етичний кодекс психолога Національної психологічної асоціації від 11.02.2022, оскільки Асоціація психологів Закладів вищої освіти, будучи є членом Національної психологічної асоціації, окремого етичного кодексу не має (Етичний кодекс, 2022). Таким чином, умови діяльності психологічної служби ЗВО спрямовані на створення безпечного, етичного та ефективного простору для підтримки психічного здоров'я та особистісного розвитку студентів (Панок В. Г. (наук. ред.) та ін., 2016).

Запити клієнтів психологічних служб закладів вищої освіти часто пов'язані з проблематикою самоцінності, оскільки період навчання в університеті є критичним етапом формування ідентичності, професійного вибору та соціальної адаптації. Студенти стикаються з викликами, такими як порівняння з однолітками, академічний тиск, невдачі в навчанні чи стосунках, що можуть активізувати сумніви в власній цінності, призводити до зниження самооцінки та проявів тривожності, депресивних станів чи прокрастинації. Робота в ЗВО для викладачів та співробітників часто пов'язана з інтенсивним професійним та особистісним навантаженням та викликами для їхньої професійної ідентичності та самоцінності. Робота з самоцінністю відповідає ключовим завданням психологічної служби ЗВО: профілактиці особистісних проблем, сприянню розвитку та саморозвитку клієнтів, формуванню мотивації до самореалізації, створенню умов для емоційного благополуччя та соціально-психологічної адаптації. Підвищення самоцінності сприяє стійкості до стресів, активізації внутрішніх ресурсів та конструктивній взаємодії з освітнім середовищем, що узгоджується з принципами гуманістичного підходу до психологічної допомоги в освіті (Панок В. Г. (наук. ред.) та ін., 2016). Розглянемо існуючі підходи до розвитку самоцінності в процесі надання психологічної допомоги.

Соціально-психологічний тренінг (СПТ) обрано основним методом розвитку самоцінності клієнтів психологічних служб ЗВО через його унікальну здатність поєднувати психокорекційні, розвивальні та соціально-комунікативні аспекти. Розвиток самоцінності передбачає одночасно такі різні процеси, як

самоприйняття, самопізнання, автентичне самовираження та визнання цінності іншими, і потребує комплексного підходу, який враховує як внутрішні психологічні процеси, так і зовнішню соціальну взаємодію. Завдяки цьому групова психологічна робота з розвитку самоцінності може бути ефективнішою, ніж індивідуальна. Крім того, групова робота знижує витрати часу й зусиль фахівця психологічної служби та забезпечує більшу охоплюваність клієнтів.

Формат соціально-психологічного тренінгу обрано через його здатність поєднувати формування нових поведінкових моделей, притаманне навичковому тренінгу, та зміни соціальних настановлень, характерні для психотерапевтичного тренінгу. Вибір СПТ базується також на його теоретичній відповідності, практичній ефективності, адаптивності до потреб учасників та здатності створювати безпечне середовище для психологічних змін. Теоретична відповідність СПТ концепціям розвитку самоцінності зумовлена тим, що зазначений метод ґрунтується на принципах групової динаміки, рефлексії та інтерактивного навчання, що узгоджується з ключовими теоретичними підходами до розвитку самоцінності, представленими в інтегрованій моделі. Дослідницька позиція учасника СПТ (К. Мілютіна, 2004) передбачає відкритість новому досвіду і готовність спостерігати за собою та за змінами в собі, що необхідне для такої складової «Інтегрованої моделі розвитку самоцінності особистості в процесі психологічної допомоги», як створення нового, реалістичнішого образу себе. Самоцінність особистості формується через взаємодію з іншими, за якої вона отримує безумовне прийняття та визнання. СПТ створює підтримуюче групове середовище, де учасники отримують зворотний зв'язок, що сприяє усвідомленню власної цінності.

Принципи СПТ, такі як конфіденційність, Я-висловлювання та особисте звертання, забезпечують безпечний простір для відкритої комунікації та автентичної взаємодії. Н. Бранден (1994) і А. Ленгле (2002) підкреслюють важливість рефлексії для розвитку самопізнання та самоприйняття. СПТ широко використовує вербалізовану рефлексію, яка дозволяє учасникам осмислювати власний досвід, і вправи, які сприяють розвитку емоційної компетентності. Ідеї

В. Окландер (1988) про важливість розвитку спонтанності через драматичні методи легко реалізуються в СПТ за допомогою драматично-імпровізаційних вправ та рольових ігор. СПТ забезпечує безпечне середовище, де учасники можуть тренувати асертивність, самопідтримку та комунікативні навички. СПТ легко адаптується до сучасних умов, включаючи онлайн-формати, що є актуальним для клієнтів психологічних служб, які мають щільний графік або обмежений доступ до офлайн-занять.

Розвиток самоцінності пов'язаний із роботою над чутливими темами, такими як дитячі травми, сором чи хибні переконання, що вимагає безпечного психологічного простору. СПТ забезпечує це через принципи роботи в групі: принцип конфіденційності, Я-висловлювань, «Стоп» і «SOS», які створюють атмосферу довіри та прийняття. Груповий формат СПТ сприяє формуванню підтримуючого середовища, де учасники можуть ділитися досвідом і отримувати емпатійний зворотний зв'язок. Це узгоджується з ідеєю А. Ленгле (2002) про визнання цінності іншими як ключовий компонент самоцінності.

Розвиток самоцінності як базового психологічного настановлення, що включає в себе когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти, є складним і поступовим процесом, який потребує часу для інтеграції змін у свідомості та формування стійких психологічних установок. Згідно з принципами когнітивно-поведінкової терапії (Beck, 1976), трансформація глибинних переконань, особливо тих, що сформувалися в ранньому дитинстві, вимагає послідовної рефлексії, опрацювання емоційного досвіду та практики нових моделей поведінки. Аналогічно, гуманістична психологія (Rogers, 1961) підкреслює, що відновлення цілісності «Я» через самоприйняття та автентичне самовираження є процесом, який залежить від поступового усвідомлення та інтеграції нового досвіду. Концепція самоспівчуття К. Нефф (Neff, 2011) також вказує на те, що зміна критичного ставлення до себе на доброзичливе потребує регулярної практики та часу для закріплення нових емоційних і когнітивних патернів. Отже, програма розвитку самоцінності має ґрунтуватися на ряді взаємозв'язаних, але

при цьому різних принципах: *поступовості*, *наступності*, *гнучкості* та *ітеративності* (циклічне повторення тем).

Принцип *поступовості* передбачає дозований виклад з переходом від простих тем і завдань до складніших, щоб уникнути опору, перевантаження клієнта та забезпечити стабільне накопичення навичок, а також створює умови для адаптації під темп клієнта та накопичення успіхів. Розвиток самоцінності передбачає зміну глибоко вкорінених переконань, емоційних реакцій і поведінки, що потребує часу. Часовий інтервал між заняттями відіграє ключову роль у закріпленні змін у свідомості. Нейропсихологічні дослідження (Euston et al., 2012) свідчать, що консолідація нових когнітивних і емоційних патернів відбувається через повторення та обробку інформації у період спокою, зокрема під час сну, що сприяє формуванню стійких нейронних зв'язків. У контексті програми це означає, що перерви між заняттями дозволяють учасникам підсвідомо обробляти отриманий досвід, рефлексувати над ним у повсякденному житті та поступово інтегрувати нові моделі мислення та поведінки.

І. Ялом та М. Лещ (Yalom & Leszcz, 2005) системно описують логічну послідовність у груповій психологічній роботі, де кожен етап спирається на попередній, а поспішне розкриття руйнує терапевтичний процес. Терапевтичні фактори активізуються послідовно: спочатку формується базова безпека та згуртованість групи, що створює довірливе середовище для емоційного ризику; далі настає катарсис – інтенсивне емоційне вивільнення через вираження прихованих почуттів; потім з'являється інсайт – глибоке саморозуміння причин поведінки та міжособистісних патернів; нарешті, відбувається зміна поведінки через міжособистісне навчання та корекцію дисфункціональних реакцій у реальному груповому взаємодії. Група не може перейти до глибокого саморозкриття, доки не створено базову довіру та згуртованість. Ці аспекти підходу І. Ялома та М. Леща є обґрунтуванням одночасно і принципу поступовості, й принципу наступності. Обидва ці принципи також висувуються Л. Карамушкою як принципи тренінгових програм (Карамушка, 2016; Карамушка, 2022).

Розподіл процедур програми між заняттями має ґрунтуватися на *принципі наступності* психокорекційної роботи, який передбачає, що кожна нова активність спирається на досягнення попередніх етапів. Такий підхід відповідає також моделі поетапного формування психологічних змін, запропонованій у теорії транстеоретичної моделі змін (ТТМ). Транстеоретична модель змін є інтегративною психологічною теорією, яка пояснює процеси зміни поведінки та психологічних настановлень через послідовні стадії (Prochaska & DiClemente, 1983). Ця модель широко застосовується в психології, психотерапії, консультуванні та психокорекційних програмах для пояснення, як індивіди свідомо та поступово змінюють поведінку, переконання чи емоційні стани. Основна ідея ТТМ полягає в тому, що психологічні зміни не є лінійними чи одномоментними, а проходять декілька стадій – усвідомлення («Передроздуми» та «Роздуми»), підготовки, дії та підтримки, кожна з яких потребує специфічних стратегій і часу для закріплення. На стадії «Передроздумів» індивід не усвідомлює проблеми, стратегією є інформування, рефлексія та створення безпечного простору для дослідження проблеми. На стадії «Роздуми» проблема усвідомлюється, можливість змін розглядається, корисними є рефлексія та мотивування. Стадія «Підготовка» характеризується вольовим рішенням, самозобов'язанням змінитися; стратегією є плануванням дій з наміром діяти в найближчому майбутньому. На стадії «Дія» вживаються активні кроки для зміни поведінки, переконань чи емоційних патернів. Ця стадія вимагає зусиль і залучення ресурсів, корисним буде підкріплення. Стадія «Підтримка» (закріпленням змін, запобігання рецидивам через соціальну підтримку та самоконтроль) може тривати від кількох місяців до років, залежно від складності змін. В ТТМ рецидив, тобто повернення до попередньої стадії, розглядається як нормальна частина процесу змін, що вимагає повторного проходження стадій із новими стратегіями.

ТТМ може бути методологічно основою для розвитку самоцінності, оскільки розвиток самоцінності є складним процесом, що вбирає в себе зміну глибинних переконань, емоційних патернів і поведінки, які формувалися роками.

ТТМ забезпечує структуроване пояснення цього процесу, підкреслюючи те, що зміни в самоцінності не можуть відбутися миттєво, оскільки потребують рефлексії, опрацювання емоцій і практики нових навичок. ТТМ дозволяє працювати на різних рівнях (когнітивному, емоційному, міжособистісному), що відповідає «Інтегрованій моделі самоцінності».

Професійний досвід автора в індивідуальній психологічній роботі з клієнтами психологічної служби ЗВО показує, що самоцінність як концепт не є відомим та зрозумілим для тих, хто звертається за психологічною допомогою, і первинне формулювання запитів відбувається через помилкові (низька самооцінка) або більш поверхневі конструкти (зокрема, невпевненість у собі, меншовартість у стосунках з партнером, страх бути відкинутим у близьких стосунках, синдром самозванця в професійній діяльності тощо). Тому допомогу з розвитку самоцінності необхідно розпочинати з психоедукаційного інформування про феномен самоцінності як рефлексивного усвідомлення скарг клієнта як проявів низької самоцінності. Наступним кроком є дослідження генезису низької самоцінності клієнта в його досвіді дитячо-батьківських стосунків, а також пізнішому досвіді відкидання, втрат або цькування. Це дозволяє клієнтові більш глибоко зрозуміти причини своїх психологічних труднощів, зменшити переживання провини за прояви неспроможності в тих чи інших ситуаціях; встановлення авторства отриманих знецінюючих послань дає можливість сформулювати критичність до хибних переконань, що виникли у відповідь. На цьому етапі у клієнта виникає потреба й бажання розвивати почуття власної цінності, готовність працювати для досягнення цієї психологічної мети. Подальша робота в індивідуальному форматі полягає в розкритті клієнту помилковості його уявлень про себе в тих поточних і згадуваних з минулого ситуаціях, які він виносить в роботу з консультантом, і допомозі в формуванні більш усвідомлених переконань щодо себе, поступовому формуванню навичок захисту свої кордонів та самотурботи. Така послідовність тем та завдань відповідає трьом етапам, за А. Адлером (спостереження й визначення життєвого плану клієнта; розкриття клієнту його життєвого плану;

допомога в розвитку відчуття власної цінності), описана в Розділі 1 та відображена в «Інтегрованій моделі розвитку самоцінності особистості в процесі психологічної допомоги». Ця послідовність також цілком узгоджується з етапами психологічних змін ТТМ. Важливим зауваженням ТТМ є ідея рецидиву – учасники можуть повертатися до старих патернів (наприклад, самокритики), що також виразно простежується в досвіді індивідуальної роботи автора.

Клієнти можуть перебувати на різних стадіях змін, а також одночасно перебувати на декількох стадіях або пропускати їх, що вимагає гнучкості програми розвитку самоцінності. Клієнт-центрована терапія бачить самого клієнта як безперервний та флюїдний (плинний, гнучкий і змінний) процес: «Людина є флюїдним процесом, а не фіксованою та статичною сутністю; текучою рікою змін, а не брусом твердого матеріалу; постійно змінюваним сузір'ям потенційностей, а не фіксованою кількістю рис» (Роджерс, 1961, с.122). *Принцип гнучкості* легко реалізується в індивідуальному форматі психологічної допомоги і має бути спеціально врахований у програмі розвитку самоцінності в груповому форматі як можливість адаптація тренінгу до динаміки змін, рівнів напруженості та потреб учасників через гнучкий дизайн (Карамушка, 2022).

Принцип ітеративності (повторюваності, циклічності) логічно доповнює попередні. Ітеративний характер психологічних змін полягає в тому, що клієнт неодноразово проходить певні цикли та повертається до тих самих тем, з кожним разом на глибших рівнях. Принцип ітеративності в груповому процесі розвитку самоцінності обґрунтовується ТТМ Дж. Прохазки та К. ДіКлементе (Prochaska & DiClemente, 1983), де зміни є циклічними (з рецидивами та повторюваними стадіями «обмірковування – підготовка – дія – підтримка»), з циклічним застосуванням тих чи інших стратегій. У груповій терапії ітеративність проявляється в повторюваному циклі самоусвідомлення, навчання та рефлексії (Yalom & Leszcz, 2005). Клієнт-центрована терапія ідеально ілюструє ітеративний процес через цикл «саморозкриття – емпатичне віддзеркалення – нове саморозуміння». Ітеративність забезпечує циклічне поглиблення самоцінності через повторювані регулярно методи, вправи та практики або й цілі

комплекси практик в концепціях М. Гулдінг та Р. Гулдінг, В. Сатир, Н. Бранден, В. Оклендер, Л. Бурбо, К. Нефф, К. Гібберт (зокрема, завершення речень як щоденна/щотижнева рутина Н. Брандена, щоденне читання або медитування «Декларацією самоцінності» В. Сатир, "Щоденник самоспівчуття" та регулярний "Самоспівчутливий перерив" К. Нефф, регулярні акти турботи про себе, «Щоденник вдячності собі» К. Гібберт, тощо).

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

ТТМ не вимагає обов'язкового застосування всіх десяти процесів змін у кожній програмі. Виправдана вибіркковість можлива, оскільки ефективність залежить від контексту, цілей програми, стадії змін учасників і їхніх потреб.

Для «Програми розвитку самоцінності клієнтів психологічних служб закладів вищої освіти» у форматі СПТ такі процеси змін, як підвищення усвідомленості, драматичне полегшення, переоцінка середовища, самопереоцінка, соціальне визволення, контробумовлення, допоміжні стосунки

та самовизволення є особливо актуальними. Такі процеси, як соціальне визволення, стимульний контроль та управління підкріпленням, можуть бути менш релевантними для цієї програми. Соціальне визволення фокусується на зовнішніх суспільних змінах і нормах (як закони чи кампанії), а не на індивідуальній чи груповій внутрішній роботі з самоцінністю. Стимульний контроль передбачає уникнення тригерів низької самоцінності (наприклад, аб'юзивних стосунків), що складно реалізувати в межах групового тренінгу через обмежений контроль над зовнішнім середовищем учасників. Цей процес більше підходить для довготривалих індивідуальних стратегій. Управління підкріпленням (наприклад, похвала від фасилітатора або учасників групи) присутнє в СПТ, воно не є основним фокусом, оскільки програма акцентує емоційні та когнітивні зміни, а не поведінкові нагороди, які частіше застосовуються у програмах формування звичок.

Таким чином, використання соціально-психологічного тренінгу для реалізації «Програми розвитку самоцінності клієнтів психологічних служб закладів вищої освіти» є обґрунтованим завдяки його відповідності теоретичним засадам «Інтегрованої моделі розвитку самоцінності в процесі психологічної допомоги», практичній ефективності та адаптивності до потреб клієнтів психологічних служб ЗВО. Модель передбачає як індивідуальну, так і групову роботу, але програма розроблена для групового тренінгу, що відповідає потребам психологічних служб ЗВО, де групова робота є економічно та організаційно ефективною. СПТ забезпечує створення безпечного групового середовища, сприяє рефлексії, розвитку емоційної компетентності, автентичного самовираження та визнання цінності іншими, що є ключовими компонентами самоцінності.

Принципи поступовості, наступності, гнучкості та ітеративності забезпечують структуровану та адаптивну основу для розвитку самоцінності, дозволяючи учасникам програми послідовно проходити стадії від усвідомлення проблеми до стійкої інтеграції змін.

Таким чином, транстеоретична модель змін (Prochaska & DiClemente, 1983) є адекватною теоретичною основою для пояснення та структурування процесу розвитку самоцінності в «Програмі розвитку самоцінності клієнтів психологічних служб закладів вищої освіти». П'ять стадій ТТМ (передроздуми, роздуми, підготовка, дія, підтримка) відображають послідовність модулів програми, забезпечуючи поступовий рух від усвідомлення до інтеграції змін. Процеси змін, такі як підвищення свідомості, драматичне полегшення, переоцінка середовища, самопереоцінка, соціальне визволення, допоміжні стосунки, самовизволення, реалізовані через вправи програми, сприяють трансформації когнітивних, емоційних і поведінкових патернів. ТТМ підкреслює необхідність часу для консолідації змін, що обґрунтовує розподіл вправ між заняттями та перерви для рефлексії. Завдяки своїй універсальності ТТМ є ідеальним інструментом для структурування психокорекційних програм, спрямованих на розвиток самоцінності.

3.2. Структура та зміст «Програми розвитку самоцінності клієнтів психологічних служб закладів вищої освіти»

З метою надання якісної психологічної допомоги клієнтам із неформованою самоцінністю було розроблено «Програму розвитку самоцінності клієнтів психологічних служб закладів вищої освіти» для групової роботи у формі соціально-психологічного тренінгу, який, займаючи проміжне положення між навичковим та психотерапевтичним тренінгами, орієнтований як на зміни соціальних настановлень, так і на формування навичок й набуття нового досвіду в сфері міжособистісної взаємодії. Така форма роботи відповідає нашому розумінню самоцінності як базового настановлення, що безпосередньо переживається особистістю як стійке почуття власної унікальності та цінності і має когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти.

Основною *метою* Програми є послідовний розвиток самоцінності клієнтів психологічних служб ЗВО.

Розвиток самоцінності клієнтів психологічних служб закладів вищої освіти включає вирішення таких *завдань*:

- усвідомлення учасником взаємозв'язків між притаманними йому проявами низької самоцінності та власне низькою самоцінністю як базовим настановленням та почуттям нецінності себе;
- усвідомлення генезису низької самоцінності клієнта;
- зміна хибних настановлень клієнта;
- зміна звичних форм поведінки, що відповідають низькій самоцінності, та формування нових;
- розвиток здатності до самопідтримки;
- розвиток спонтанності та довіри до себе;
- формування компетентності в ідентифікації та регуляції власних емоційних станів, й аналізі їхнього впливу на поведінкові реакції.

Матеріали програми розроблено та апробовано на основі систематизації професійного досвіду автора:

- чотирьох років психологічної роботи з учасниками навчально-розвиваючих онлайн-тренінгів «Школи психології для мам Ольги Товпеко» – «Як психологічно відділитися від матері або батька та жити повним життям» та «Живе виховання»;
- шести років індивідуальної психологічної роботи з клієнтами Соціально-психологічної служби Київського столичного університету імені Бориса Грінченка.

Програма розроблена на основі «Інтегрованої моделі розвитку самоцінності особистості в процесі отримання психологічної допомоги», яка враховує когнітивні (переконання у нецінності, самокритика), емоційні (тривога, сором, невпевненість, негативне самостворення, потреба в схваленні, страх оцінки, осуду, відкинення) та поведінкові (пошук визнання, конкуренція, догоджання, уникнення, поступливість, пасивність) прояви низької самоцінності. Програма спрямована за вісьмома напрямками роботи: усвідомлення емоцій, заміна помилкових переконань, формування реалістичного

образу себе, самоприйняття та відмова від самокритики, зміна рішень про власну цінність, автентичне самовираження, відповідальність за своє життя та визнання цінності іншими.

Теоретична модель пропонує вісім напрямків роботи, які не мають чіткої послідовності. Напрямки були включені до програми, оскільки вони відповідають цілям розвитку самоцінності, є ефективними в груповому форматі та релевантними для клієнтів психологічних служб ЗВО. Для практичної реалізації напрямки були інкорпоровані в 9 змістових модулів із логічною структурою, що відповідає принципам поступовості та наступності групової психологічної роботи, де ранні етапи фокусуються на усвідомленні та створенні довіри – як до групи, так і до себе самого, а пізні – на глибокому саморозкритті та інтеграції змін. Конкретні практики дібрані за критеріями практичної доцільності, відповідності груповій формі роботи, інтерактивності, доступності та емоційної безпеки.

Програма є гнучкою для адаптації до індивідуальних потреб клієнтів та особливостей груп, що забезпечує її універсальність і практичність для роботи зі студентами та іншими клієнтами психологічних служб ЗВО. Структура Програми складається з низки основних компонентів, які в сукупності забезпечують реалізацію мети, але способи вирішення окремих завдань є варіативними, зокрема для онлайн- та офлайн-формату роботи, а також в залежності від кількісного та якісного (гомогенність-гетерогенність за статтю, вік, напрямок фахової підготовки, особистісні особливості та особливості життєвого досвіду учасників тощо) складу конкретної групи.

Програму було реалізовано із застосуванням таких форм, прийомів та методів, як міні-лекції, групові дискусії, вербалізована рефлексія почуттів, станів (після виконання вправ, у сполученні із метафорично-асоціативними картами, як зворотній зв'язок); комунікативно-рефлексивні вправи (продовження речень); самодіагностика; вправи, спрямовані на розвиток соціальної перцепції; вправи когнітивно-поведінкового спрямування; елементи емоційно-образної терапії (взаємодія з уявним персонажем, трансформація образу); арттерапевтичні

техніки; драматично-імпровізаційні вправи; тілесно-рухові вправи з рефлексивним компонентом, комунікативна гра.

Програма містить 9 змістових модулів (табл. 3.1), що включають як теоретичні, так і практичні складові, також передбачена самостійна робота студентів із наданим у вигляді домашніх завдань матеріалом. Повна структура та зміст програми розвитку самоцінності клієнтів психологічних служб закладів вищої освіти представлено у Додатку Д.

Реалізація програми займає 44 академічні години, з яких 6 – самостійна робота. Цей обсяг в найпоширенішому з реалізованих варіантів вкладався в 11 зустрічей по 3,5 академічні години, з регулярністю у 2 зустрічі на тиждень.

Таблиця 3.1

Характеристика модулів «Програми розвитку самоцінності клієнтів психологічних служб ЗВО»

Змістовий модуль	Мета модулю	Зміст модулю (лаконічно)
№ 1 «Самоцінність та її вплив на психологічні труднощі»	Сформувати уявлення про самоцінність та власне почуття самоцінності.	Розмежування самоцінності та самооцінки (зокрема низька самоцінність з високою самооцінкою), генезис низької самоцінності, зв'язок з психологічними труднощами, зони невпевненості, постановка мети роботи (заняття № 1).
№ 2 «Аналіз дитячих спогадів»	Усвідомити джерела обмежувальних переконань та сформувати критичність.	Вплив підлаштування під батьківські очікування на втрату якостей та довіри до себе; сприйняття цінності, переживання похвали/критики, навички самопідтримки (переважно заняття № 2).
№ 3 «Емоції як індикатори потреб»	Сформувати розуміння емоцій як індикаторів потреб та відповідальність за почуття.	Поняття емоцій та їх впорядкування; сигнальна функція; прості/складні емоції; ідентифікація, вербалізація, відреагування для регуляції; потреби за стигматизованими емоціями (переважно заняття № 3).
№ 4 «Розвиток субособистості самопідтримки»	Розвинути навички самопідтримки.	Прояви отриманої підтримки протягом життя; формування образу підтримуючої фігури; перевірка її ефективності (переважно заняття №4).
№ 5 «Зміна помилкових переконань»	Виявити/трансформувати переконання; сформувати навички самостійної роботи з ними.	Тестування автоматичних думок, реструктуризація уявлень про особистісні якості (переважно заняття № 5).
№ 6 «Формування реалістичного образу себе»	Створити реалістичний образ Я з самоприйняттям.	Самодіагностика (темперамент, особистість, зовнішність); створення/аналіз/корекція самоопису; реструктуризація уявлень;

		аналіз ресурсів та шляхів розвитку (самостійна робота, заняття № 6-7, частково № 5). Самоопис – структурований перелік рис на основі самоспостереження.
№ 7 «Автентичне самовираження та відповідальність»	Розвинути автентичне самовираження та відповідальність.	Рефлексія цінностей у сферах життя; дії, відповідні цінностям; взаємодія з образом внутрішньої дитини (переважно заняття № 8-9).
№ 8 «Навички ресурсного стану та асертивної комунікації»	Сформувати ресурсний стан та асертивну комунікацію для захисту самоцінності.	Розвиток ресурсного стану через якоріння; тренінг захисту кордонів (заняття № 9-10).
№ 9 «Інтеграція та закріплення результатів»	Інтегрувати/закріпити знання та навички для стійких змін.	Самопідтримка; рефлексія змін у сприйнятті себе після тренінгу (заняття № 10-11).

Змістовий модуль № 1 «Самоцінність та її вплив на психологічні труднощі». Мета модулю: сформувати уявлення учасників про феномен самоцінності та про власне почуття самоцінності. Зміст (заняття № 1): розмежування понять самоцінності та самооцінки (зокрема сполучення низької самоцінності та високої самооцінки), генезис низької самоцінності, розкриття зв'язку між низькою самоцінністю та психологічними труднощами учасників, зони невпевненості, постановка мети психологічної роботи. Форми, прийоми та методи: міні-лекція, вербалізована рефлексія почуттів, станів; комунікативно-рефлексивна вправа (продовження речень), арттерапевтична техніка, драматично-імпровізаційні вправа, групова дискусія. Приклади вправ: «Я справжній подарунок для людства, тому що...» (продовження речення); «Мапа зон впевненості та невпевненості» (арттерапевтична техніка); драматично-імпровізаційні вправа «Я, коли помічаю, що мене оцінюють».

Змістовий модуль № 2 «Аналіз дитячих спогадів». Мета: усвідомити джерело обмежувальних переконань, що підривають самоцінність, і сформувати критичність до нього. Зміст (переважно заняття № 2): вплив підлаштування дитини під очікування батьків на втрату тих чи інших якостей та довіри до себе; формування сприйняття власної цінності, дослідження переживання похвали та критики, навички самопідтримки. Форми, прийоми та методи: групові дискусії, вербалізована рефлексія почуттів, станів; елементи емоційно-образної терапії

(трансформація образу); арттерапевтична техніка, комунікативно-рефлексивна вправа. Приклади вправ: модифікована нами техніка «Дитячі спогади» К. Мілютіної (Калька Н., Ковальчук З., 2020);

Змістовий модуль № 3 «Емоції як індикатори потреб». Мета: сформувати розуміння емоцій як індикаторів потреб, створити передумови для прийняття відповідальності за свої почуття та поведінку. Зміст (переважно заняття № 3): сукупність понять на позначення емоцій та способи їх впорядкувати; сигнальна функція емоцій; прості та складні емоції; ідентифікація, вербалізація та відреагування емоцій як адаптивна практика емоційної регуляції, усвідомлення потреб і підтримки психічного благополуччя; потреби, що стоять за нестерпними та соціально стигматизованими емоціями. Форми, прийоми та методи: міні-лекція, групові дискусії, вербалізована рефлексія почуттів (протягом усіх занять тренінгу), станів тілесно-рухові вправа з рефлексивним компонентом. Приклади вправ: міні-лекція «Емоції як індикатори потреб»; дискусія за відеофрагментом.

Змістовий модуль № 4 «Розвиток субособистості самопідтримки». Мета: розвинути здатність та навички самопідтримки. Зміст (переважно заняття №4): прояви та повідомлення підтримки, отримані від інших протягом життя; формування образу підтримуючої фігури; перевірка ефективності «Підтримуючої фігури». Форми, прийоми та методи: комунікативно-рефлексивні вправи, вербалізована рефлексія почуттів, арттерапевтична техніка, елементи емоційно-образної терапії (взаємодія з уявним персонажем). Приклади вправ: вправа «Підтримка в моєму житті» (рефлексія над питаннями про те, хто і як проявляв підтримку до учасника); створення образу підтримуючої фігури (малювання або ліплення).

Змістовий модуль №5 «Зміна помилкових переконань». Мета: виявити та трансформувати переконання, що перешкоджають формуванню високої самоцінності та психологічного благополуччя; сформувати навички самостійної роботи з дезадаптивними переконаннями. Зміст (переважно заняття № 5): Техніка тестування автоматичних думок, реструктуризація уявлень учасників про власні особистісні якості. Форми, прийоми та методи: вправи когнітивно-

поведінкового спрямування; елементи емоційно-образної терапії (трансформація образу); групові дискусії, вербалізована рефлексія почуттів, станів. Приклади вправ: техніка тестування автоматичних думок, емоційно-образна вправа на взаємодію з внутрішньої дитиною (варіація 1).

Змістовий модуль № 6 «Формування реалістичного образу себе». Мета: створити реалістичний образ Я, що поєднує самоприйняття та визнання власних сильних і слабких сторін. Зміст (самостійна робота, заняття № 6, 7, частково – № 5) та самостійної роботи студентів: самодіагностика темпераменту, самодіагностика конституційного темпераменту, самодіагностика типу особистості, самодіагностика природного типу зовнішності, створення, аналіз та корекція самоопису; реструктуризація уявлень учасників про власні особистісні якості; аналіз ресурсів (наявних та тих, яких бракує) та шляхів розвитку бажаних якостей. Під самоописом мається на увазі структурований перелік рис, якостей чи характеристик особистості, сформований на основі самоспостереження та самодіагностики, що відображає усвідомлення людиною власних психологічних особливостей. Форми, прийоми та методи: групові дискусії, вербалізована рефлексія почуттів, станів; самодіагностика; вправи, спрямовані на розвиток соціальної перцепції; вправи когнітивно-поведінкового спрямування; арттерапевтичні техніки. Приклади вправ: арттерапевтична техніка «Я – супергерой» (Калька Н., Ковальчук З., 2020)., складання та аналіз самоопису з подальшою реінтерпретацією рис (як проявів низької самоцінності та негативних рис як таких, що мають позитивні аспекти).

Змістовий модуль №7 «Автентичне самовираження та відповідальність». Мета: Розвиток автентичного самовираження через усвідомлення власних потреб і прийняття відповідальності за свої дії та емоції. Зміст (переважно заняття № 8-9): рефлексія щодо цінностей в різних сферах життя; встановлення дій, відповідних цінностям; взаємодія з образом внутрішньої дитини. Форми, прийоми та методи: групові дискусії: групові дискусії, вербалізована рефлексія почуттів, станів; комунікативно-рефлексивна вправа; вправи когнітивно-поведінкового спрямування; елементи емоційно-

образної терапії (взаємодія з уявним персонажем); драматично-імпровізаційні вправи; тілесно-рухові вправи з рефлексивним компонентом. Приклади вправ: вправа когнітивно-поведінкового спрямування «Сфери життя» на рефлексію щодо цінностей в різних сферах життя; емоційно-образна вправа на взаємодію з внутрішньої дитиною (варіація 2).

Змістовий модуль №8 «Навички ресурсного стану та асертивної комунікації». Мета: Формування навичок перебування в ресурсному стані та розвиток асертивної комунікації для ефективного реагування на булінг і захисту самоцінності. Зміст (заняття № 9-10): розвиток ресурсного стану через техніку якоріння; тренінг навички захищати особисті кордони. Форми, прийоми та методи: групові дискусії: групові дискусії, вербалізована рефлексія почуттів, станів; комунікативно-рефлексивні вправи; елементи емоційно-образної терапії (взаємодія з уявним образом); комунікативна гра. Приклади вправ: емоційно-образна техніка створення образу внутрішньої опори; авторська комунікативна гра «Горохом об стіну» (навички захисту особистих кордонів).

Змістовий модуль №9 «Інтеграція та закріплення результатів». Мета: інтегрувати отримані знання і навички, закріпити підтримку та самопідтримку самоцінності та автентичного самовираження для стійких психологічних змін. Зміст (заняття № 10-11): самопідтримка; рефлексія над змінами в сприйнятті себе після тренінгу. Форми, прийоми та методи: вербалізована рефлексія почуттів, станів; комунікативно-рефлексивні вправи. Приклади вправ: комунікативно-рефлексивна вправа «Я поважаю себе за...»; вправа з розвитку соціальної перцепції «Орбіти людей»; вправа на рефлексію змін після тренінгу за допомогою авторської (у співавторстві) колоди метафорично-асоціативних карт «Метелики в лабіринті» (учасники обирають картки, що символізують їхній прогрес у тренінгу).

Змістові модулі програми побудовані за градацією від усвідомлення феномену самоцінності до інтеграції результатів (табл 3.2). Логіка проведення складових модулів ґрунтується на принципах поступовості та наступності у самопізнанні та розвитку навичок. Наступність передбачає, що складніші

завдання, такі як автентичне самовираження (модуль №7) чи формування асертивної комунікації (модуль №8), вводяться лише після створення базових навичок самопізнання та самоприйняття. Наприклад, вправа «Я – супергерой» (модуль №6) вводиться після вправ на усвідомлення емоцій (модуль №3), оскільки потребує попереднього розуміння власних почуттів і ресурсів. Розподіл вправ між заняттями дозволяє учасникам поступово інтегрувати нові знання та навички, забезпечуючи достатній час для рефлексії та адаптації до змін. Таким чином, розподіл вправ модулів між різними заняттями програми зумовлений необхідністю забезпечення часу для консолідації психологічних змін, поступового розвитку навичок і створення умов для того, щоб спиратися на досягнення попередніх етапів. Наприклад, усвідомлення емоцій (модуль №3) створює основу для розвитку самопідтримки (модуль №4) та зміни переконань (№5), а зміна хибних переконань (модуль №5) дозволяє сформувати реалістичний образ себе (модуль №6). Кожна вправа відповідає меті модуля (рідше – цілям більш, ніж одного модуля). Відповідність між модулями та заняттями є умовною: одні заняття переважно присвячені конкретному модулю, інші включають в себе складові декількох.

Таблиця 3.2

Послідовність модулів програми: критерії ефективності та методи реалізації

Змістовий модуль	Критерії ефективності проходження модуля	Форми, прийоми та методи
№ 1 «Самоцінність та її вплив на психологічні труднощі»	1. Учасники розмежовують самоцінність та самооцінку, описують генезис низької самоцінності та її вплив на труднощі. 2. Учасники ідентифікують зони невпевненості, рефлексують над самоцінністю та мають мету роботи.	Міні-лекція, вербалізована рефлексія, комунікативно-рефлексивні вправи, арттерапевтичні техніки, драматично-імпровізаційні вправи, групові дискусії.
№ 2 «Аналіз дитячих спогадів»	1. Учасники усвідомлюють вплив дитячого досвіду на самоцінність. 2. Учасники трансформують образи спогадів та формують критичність до обмежувальних переконань.	Групові дискусії, вербалізована рефлексія, емоційно-образна терапія (трансформація образу), арттерапевтичні техніки, комунікативно-рефлексивні вправи.
№ 3 «Емоції як індикатори потреб»	1. Учасники впізнають, вербалізують емоції та пов'язують їх з потребами (включаючи стигматизовані).	Міні-лекція, групові дискусії, вербалізована рефлексія,

	2. Учасники практикують адаптивну регуляцію емоцій для благополуччя.	тілесно-рухові вправи з рефлексією.
№ 4 «Розвиток субособистості самопідтримки»	1. Учасники рефлексують над проявами підтримки в житті та створюють образ підтримуючої фігури. 2. Учасники застосовують самопідтримку в уявних взаємодіях для емоційної стійкості.	Комунікативно-рефлексивні вправи, вербалізована рефлексія, арттерапевтичні техніки, емоційно-образна терапія (взаємодія з персонажем).
№ 5 «Зміна помилкових переконань»	1. Учасники виявляють та тестують автоматичні думки про себе. 2. Учасники самостійно реструктурують дезадаптивні переконання.	Когнітивно-поведінкові вправи, емоційно-образна терапія (трансформація), групові дискусії, вербалізована рефлексія.
№ 6 «Формування реалістичного образу себе»	1. Учасники називають свої риси, реінтерпретують негативні з них. 2. Учасники аналізують ресурси та коригують образ Я для балансу сильних/слабких сторін.	Групові дискусії, вербалізована рефлексія, самодіагностика, вправи на соціальну перцепцію, когнітивно-поведінкові вправи, арттерапевтичні техніки.
№ 7 «Автентичне самовираження та відповідальність»	1. Учасники рефлексують цінності та встановлюють відповідні дії. 2. Учасники практикують автентичне вираження. 3. Учасники використовують образ внутрішньої дитини для активації проявів самопідтримки та самотурботи.	Групові дискусії, вербалізована рефлексія, комунікативно-рефлексивні вправи, когнітивно-поведінкові вправи, емоційно-образна терапія, драматично-імпровізаційні та тілесно-рухові вправи.
№ 8 «Навички ресурсного стану та асертивної комунікації»	1. Учасники застосовують якоріння для ресурсного стану та захисту кордонів. 2. Учасники демонструють асертивну комунікацію в рольових іграх.	Групові дискусії, вербалізована рефлексія, комунікативно-рефлексивні вправи, емоційно-образна терапія, комунікативні ігри.
№ 9 «Інтеграція та закріплення результатів»	1. Учасники рефлексують зміни в самоцінності та застосовують самопідтримку. 2. Учасники приймають групову підтримку.	Вербалізована рефлексія, комунікативно-рефлексивні вправи.

Вербалізована рефлексія є найбільш використовуваним елементом Програми, вона пронизує всі змістові модулі тренінгу та є основою для досягнення його мети – послідовного розвитку самоцінності через самопізнання, самоприйняття та автентичне самовираження. Цей метод передбачає усвідомлене висловлення учасниками своїх почуттів, думок, станів і переживань під час виконання вправ або після них, що сприяє глибшому розумінню себе та зміцненню відчуття власної гідності. Висловлення почуттів і думок у безпечному

груповому середовищі, допомагає учасникам приймати свої емоції без самокритики, заохочує учасників довіряти своїм внутрішнім переживанням, що є однією з цілей програми.

Вербалізована рефлексія ґрунтується на принципах гуманістичної психології (К. Роджерс), яка наголошує на важливості самовираження для відновлення цілісності «Я» (Rogers, 1961), та когнітивно-поведінкової терапії, де вербалізація думок сприяє їх реструктуризації (Beck, 1976). Вона також узгоджується з концепцією самоспівчуття К. Нефф, де усвідомлення емоцій через рефлексію є основою самодружелюбності (Neff, 2011).

Застосування Транстеоретичної моделі змін (Prochaska & DiClemente, 1983) для структурування «Програми розвитку самоцінності» можна прослідкувати у послідовності модулів програми: Модуль №1 (Усвідомлення самоцінності) співвідноситься з етапом «Передроздуми»: такі вправи як «Мапа зон впевненості та невпевненості», підвищують усвідомлення низької самоцінності та її проявів, допомагаючи учасникам перейти до роздумів. Етап «Роздуми» реалізований в Модулях №2 та №3 (Аналіз дитячих спогадів, Емоції як індикатори потреб): рефлексія над спогадами та емоціями допомагає учасникам оцінити вплив низької самоцінності та мотивуватися до змін. Етап «Підготовка» втілений в Модулях №4 та №5 (Розвиток субособистості самопідтримки): такі вправи, як «Підтримка в моєму житті», готують учасників до активних дій, формуючи внутрішні ресурси. Етап «Дія» відповідає Модулям №5–8 (Зміна помилкових переконань, Формування реалістичного образу себе, Автентичне самовираження), змістом яких є активна трансформація переконань і поведінки через когнітивно-поведінкові, арттерапевтичні та драматично-імпровізаційні техніки. Нарешті, етап «Підтримка» співвідноситься з Модулями №8 та №9 (Навички ресурсного стану, Інтеграція), на яких відбувається закріплення змін через практику асертивності та інтеграцію нового досвіду в груповому форматі. Груповий формат програми підсилює процеси змін, такі як допоміжні стосунки та соціальне визволення, через підтримку та зворотний

зв'язок від інших учасників. Відповідність змістових модулів етапам та процесам ТТМ відображено в таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

**Відповідність змістових модулів програми етапам та процесам
транстеоретичної моделі змін (ТТМ)**

Назва змістового модулю	Етап ТТМ, що йому відповідає	Процес (стратегія) ТТМ, що йому відповідає
Змістовий модуль № 1 «Самоцінність та її вплив на психологічні труднощі»	Передроздуми: усвідомлення проблеми низької самоцінності та її зв'язку з труднощами	Підвищення усвідомленості: розмежування понять, генезис низької самоцінності, зв'язок з труднощами
Змістовий модуль № 2 «Аналіз дитячих спогадів»	Роздуми: аналіз джерел обмежувальних переконань та формування критичності	Драматичне полегшення: емоційна рефлексія дитячих переживань + Самопереоцінка: критичність до джерел переконань
Змістовий модуль № 3 «Емоції як індикатори потреб»	Роздуми та Підготовка: розуміння емоцій як сигналів потреб для відповідальності	Підвищення усвідомленості: сигнальна функція емоцій + Самопереоцінка: усвідомлення потреб за емоціями
Змістовий модуль № 4 «Розвиток субособистості самопідтримки»	Підготовка: формування образу підтримки для майбутніх дій	Самовизволення: вибір самопідтримки через образи) + Допоміжні стосунки: рефлексія отриманої підтримки)
Змістовий модуль № 5 «Зміна помилкових переконань»	Підготовка та Дія: тестування та трансформація переконань	Самопереоцінка: тестування думок + Контрбумовлення: трансформація переконань
Змістовий модуль № 6 «Формування реалістичного образу себе»	Дія: самодіагностика та корекція самообразу	Самопереоцінка: самодіагностика та реінтерпретація + Переоцінка середовища: аналіз ресурсів
Змістовий модуль № 7 «Автентичне самовираження та відповідальність»	Дія: рефлексія цінностей та автентичні дії	Самопереоцінка: рефлексія цінностей + Самовизволення: вибір автентичних дій за цінностями) відповідальність за емоції
Змістовий модуль № 8 «Навички ресурсного стану та асертивної комунікації»	Дія та Підтримка: формування навичок для захисту самоцінності	Контрбумовлення: заміна пасивності на асертивність + Допоміжні стосунки: рольова гра в групі + Самопереоцінка
Змістовий модуль № 9 «Інтеграція та закріплення результатів»	Підтримка: інтеграція змін та рефлексія прогресу	Допоміжні стосунки: групова рефлексія та підтримка + Підвищення усвідомленості: інтеграція процесу через метафори та вербалізацію

Як видно з табл. 3.3, Самопереоцінка є ключовою стратегією Програми, що є цілком логічним, оскільки самоцінність є компонентом самосприйняття і

включає уявлення про власну цінність (когнітивна складова) та переживання власної цінності (емоційна складова). На другому місці з великим відривом в частоті застосування йдуть одночасно підвищення усвідомленості та Допоміжні стосунки, які забезпечують базове усвідомлення проблеми та підтримку як фундамент для глибших змін. Усвідомленість дає когнітивну базу, а Допоміжні стосунки – емоційну підтримку, доповнюючи домінуючу Самопереоцінку та роблячи зміни стійкими.

«Програма розвитку самоцінності клієнтів психологічних служб закладів вищої освіти» базується на низці правил групової роботи, які забезпечують створення безпечного, підтримуючого середовища для групової роботи, сприяють самопізнанню, самоприйняттю та розвитку автентичного самовираження учасників.

Правило конфіденційності є фундаментальним для створення безпечного простору, необхідного для психологічної роботи в групі. Усі персональні відомості, емоційні переживання, думки чи досвід, які учасники розкривають під час тренінгу, мають залишатися виключно в межах групи та обговорюватися лише під час її роботи. Це забезпечує довіру між учасниками та ведучим, що є критично важливим для розвитку самоцінності, оскільки дозволяє учасникам відкрито ділитися особистими переживаннями без страху осуду чи розголосу. Водночас принцип не обмежує використання загальних психологічних знань, технік чи вправ поза групою, якщо це не пов'язано з розкриттям особистих даних учасників. Наприклад, учасники можуть застосовувати отримані навички рефлексії чи самопідтримки у повсякденному житті, але без згадки конкретних деталей групового процесу. Конфіденційність сприяє формуванню атмосфери безпеки, що є необхідною умовою для подолання самокритики та розвитку автентичного самовираження.

Правило «Я-висловлювань» спрямований на розвиток самопізнання, рефлексії та відповідальності за власні почуття й думки, що є ключовими аспектами формування самоцінності. Учасники заохочуються зосереджуватися на власних переживаннях, аналізувати свої емоції, думки та поведінку,

використовуючи висловлювання від першої особи однини, наприклад: «Я відчуваю...», «Мені здається...». Це дозволяє уникнути узагальнень типу «ми вважаємо...» чи «у нас інша думка...», які розмивають індивідуальну відповідальність і перешкоджають глибокому самопізнанню. Навіть під час оцінки поведінки інших учасників групи висловлювання мають базуватися на особистих почуттях, наприклад: «Я відчуваю тривогу, коли бачу таку реакцію». Такий підхід сприяє усвідомленню власних емоційних станів, розвитку емоційної компетентності та прийняттю себе, що є однією з основних задач програми, а також допомагає учасникам формувати асертивність і протистояти зовнішнім оцінкам.

Правило «Стоп» гарантує учасникам право зупинити будь-яку активність, якщо вони відчувають дискомфорт, неготовність продовжувати або інші особисті причини. Кожен учасник може відмовитися припинити обговорення власного досвіду, якщо відчуває надмірну вразливість, без необхідності пояснювати своє рішення, що захищає його від ретравматизації та сприяє самоприйняттю. Принцип «Стоп» сприяє створенню безпечного середовища, де учасники можуть досліджувати свої переживання без примусу. Цей принцип підкреслює повагу до особистих кордонів і автономії, що є важливим для зміцнення самоцінності.

Правило «SOS» забезпечує можливість для кожного учасника негайно звернутися по психологічну підтримку в разі виникнення гострої потреби, наприклад, сильного емоційного дискомфорту чи кризового стану. Такий запит має пріоритет у роботі групи, що дозволяє ведучому та учасникам оперативно реагувати на потреби людини. Принцип «SOS» забезпечує швидке реагування на емоційні труднощі. Це допомагає учасникам відчувати свою цінність через визнання їхніх потреб групою та ведучим, сприяє розвитку самопідтримки та довіри до групи як безпечного простору,

Правило особистого звертання передбачає, що учасники, говорячи про присутніх у групі, звертаються до них безпосередньо, уникаючи використання займенників третьої особи (наприклад, «він/вона сказав...»). Це правило сприяє

автентичній і прямій комунікації, що є необхідною умовою для розвитку міжособистісної взаємодії та самовираження. Наприклад, замість «Він здається засмученим» учасник скаже: «Ти виглядаєш засмученим, як я можу тебе підтримати?». Такий підхід зміцнює відчуття власної гідності через повагу до інших і сприяє формуванню відкритих стосунків у групі, допомагає учасникам розвивати асертивність і отримувати ширший зворотний зв'язок.

Правило гнучкості та поваги до свого процесу передбачає, що учасники тренінгу мають самостійно визначати ступінь своєї участі у вправах і завданнях емоційно-образного спрямування, ігноруючи вказівки ведучого, якщо це викликає дискомфорт, погіршує самопочуття або суперечить їхнім внутрішнім відчуттям. Суворе слідування учасниками групи за інструкцією ведучого і викликання строго запропонованих образів не передбачається. Вони можуть модифікувати завдання, пропускаючи чи змінюючи елементи, які викликають опір, адаптувати завдання до своїх потреб, долаючи внутрішній опір лише за власним бажанням, прислуховуючись до своїх почуттів: готові зараз - не готові. Принцип гнучкості та поваги до свого процесу підтримує індивідуальний підхід до кожного учасника, враховуючи його унікальний життєвий досвід, і захищає учасників від ретравматизації, а також сприяє розвитку довіри до себе, уважності до своїх почуттів та поваги до автентичного «Я».

Правила роботи у «Програмі розвитку самоцінності клієнтів психологічних служб закладів вищої освіти» створюють структуроване та безпечне середовище для групової роботи, сприяють самопізнанню, автентичному самовираженню, розвитку емоційної компетентності та асертивності. Ці принципи забезпечують ефективність програми, її адаптивність до індивідуальних і групових потреб, а також відповідність сучасним вимогам психологічної практики.

Автором було розроблено онлайн- та офлайн-версії «Програми розвитку самоцінності клієнтів психологічних служб закладів вищої освіти». Обидва формати передбачають гнучкість у адаптації до індивідуальних і групових

особливостей (гомогенність/гетерогенність за статтю, віком, фахом, життєвим досвідом). Однак є особливості кожного варіанту.

Офлайн-формат передбачає безпосередню роботу з присутніми в певному просторі учасниками. Фізична присутність сприяє чіткому розмежуванню тренінгового простору від повсякденного життя, що допомагає учасникам зосередитися. Фізичний простір дає змогу використовувати активності, які потребують простору для руху, такі як тілесно-рухові вправи, драматично-імпровізаційні техніки, вправи, що передбачають взаємодію в просторі (зокрема вправа «Орбіти людей») та арттерапевтичні практики з фізичними матеріалами для ліплення (техніка «Підтримуюча фігура»). Відповідно, офлайн-формат сприяє глибшій емоційній залученості через тілесний і творчий досвід, що є ключовим для вправ, спрямованих на самоприйняття та автентичне самовираження. Онлайн тренінг може бути організований у вигляді зустрічей тривалістю 4-6 академічних годин, що додатково вимагає застосування тілесно-рухові вправ для профілактики втоми учасників від одноманітності.

Онлайн-тренінг проводиться через платформи відеоконференцій (Zoom), що забезпечує доступність для учасників із різних регіонів, усуваючи географічні бар'єри. Водночас він вимагає стабільного інтернет-з'єднання, технічної підготовки та самодисципліни учасників для регулярної участі. Онлайн-тренінг передбачає коротші сесії (по 3,5 години) через втому від екранів («Zoom fatigue»). Це може вимагати розподілу 38 академічних годин на більшу кількість зустрічей (11 сесій).

Додаткові можливості такого формату – демонстрація екрану, чат для швидкого обміну матеріалами та зворотного зв'язку, віртуальні «кімнати» для роботи в мікрогрупах та інтерактивні інструменти (реакції). Арттерапевтичні техніки адаптуються до цифрових інструментів, зокрема малювання в графічних редакторах. Однак обмеження онлайн-середовища (технічні збої, менша видимість невербальних сигналів), а також постійний самоконтроль (спостерігаючи за собою на екрані, люди схильні надмірно аналізувати свою

міміку, зачіску, фони, що викликає стрес і дискомфорт) ускладнюють емоційну залученість і можуть сповільнювати групову динаміку.

Онлайн-тренінг обмежений у використанні тілесно-рухових вправ, також зменшується виразність, а отже й доцільність драматично-імпровізаційних вправ, бо учасники презентують свої рухи та міміку через камеру. Натомість акцент робиться на вербальних і візуальних техніках, таких як групові дискусії, метафорично-асоціативні карти та рефлексії, що сприяє глибшому осмисленню змісту Програми.

Онлайн- та офлайн-версії «Програми розвитку самоцінності клієнтів психологічних служб закладів вищої освіти» мають спільну мету та структуру, але різняться в організації, методиці проведення та адаптації вправ. Офлайн-формат забезпечує глибшу емоційну залученість і ширший спектр технік, тоді як онлайн-формат пропонує доступність і гнучкість, але вимагає додаткових зусиль для підтримки групової динаміки. Обидва формати є ефективними за умови адаптації до потреб учасників і використання відповідних інструментів, що робить програму універсальною для психологічних служб ЗВО.

Матеріально-технічне оснащення програми в офлайн-варіанті роботи включало: приміщення, канцелярське приладдя та приладдя для малювання, матеріали для ліплення, обладнання для відтворення музичного супроводу, спеціально розроблені друковані бланки для вправ «Підтримка в твоєму житті», «Тестування автоматичних думок», «Рефлексія цінностей в різних сферах життя», авторську (у співавторстві) карткову психологічну гру «Горохом об стіну» та авторську (у співавторстві) колоду метафоричних асоціативних карт «Метелики в лабіринті». В офлайн-версії програми застосовувались презентація демонстрація матеріалів у цифровому вигляді; бланки демонструвались та/або пересилались.

Таким чином, реалізація «Інтегрованої моделі розвитку самоцінності» в «Програмі розвитку самоцінності клієнтів психологічних служб закладів вищої освіти» у форматі соціально-психологічного тренінгу була зумовлена необхідністю практичного втілення теоретичних напрацювань для аудиторії

клієнтів психологічних служб ЗВО. Формат тренінгу обрано через його здатність поєднувати групову динаміку, практичну спрямованість і емоційну безпеку. Усі вісім напрямків моделі (усвідомлення емоцій, заміна помилкових переконань, формування реалістичного образу себе, самоприйняття, зміна рішень, автентичне самовираження, визнання цінності іншими, формування нових навичок) були включені до програми через їхню релевантність і ефективність. Практики, такі як вербалізована рефлексія, арттерапія, когнітивно-поведінкові техніки та драматично-імпрровізаційні вправи, обрано через їхню здатність залучати учасників, сприяти самопізнанню та бути безпечними в груповому контексті. Отже, програма є структурованою, адаптивною та ефективною реалізацією теоретичної моделі, спрямованою на розвиток самоцінності клієнтів психологічних служб ЗВО.

3.3. Аналіз ефективності «Програми розвитку самоцінності клієнтів психологічних служб закладів вищої освіти»

Тренінгова програма була реалізована на 8-ми тренінгових групах протягом 2024-2025 років; дві групи проводились в офлайн-форматі, шість – в онлайн-форматі. Кількість учасників тренінгової групи варіювала від 4 до 7 в онлайн-форматі, в офлайн-форматі обидві групи налічували по 15 осіб. В разі пропусків занять або їх частин учасники виконували завдання самостійно, а обговорювали на наступному занятті.

Для з'ясування ефективності «Програми розвитку самоцінності клієнтів психологічних служб ЗВО» було організоване експериментальне дослідження за класичною програмою:

O ₁	X	O ₂
O ₃		O ₄

Первинне тестування обох груп проводилось до початку тренінгової програми. Тривалість програми залежала від графіку зустрічей і складала від 2 до 5 тижнів. Повторне тестування експериментальної групи здійснювалось у

середньому через 7–21 день після завершення програми, контрольної групи — у той самий календарний період (з розбіжкою між окремими учасниками до 2–3 тижнів). Такий дизайн дозволив оцінити не лише безпосередній, а й середньотривалий ефект тренінгу (Cuijpers et al., 2019). Діагностичний інструментарій дослідження із зазначенням показників, що вимірюють ті чи інші інструменти та метою застосування «оцінка ефекту експериментального впливу у формувальній частині експерименту» було представлено у табл. 2.4 (Розділ 2). Для оцінки ефекту експериментального впливу було застосовано розроблений нами Опитувальник діагностики самооцінності та 7 методик констатувального етапу: Шкала самоповаги М. Розенберга, Методика вивчення фундаментальних припущень Р. Янов-Бульман, Шкала самооцінки рівня тривожності Ч. Спілбергера, Методика «Мотивація афіліації» А. Мехрабіана, Шкала феномену самозванця П. Кланс, Велика тривимірна шкала перфекціонізму М. Смітта, Д. Саклофскі, Й. Стоєбера:Шеррі, Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф.

Характеристика контрольної та експериментальної вибірок представлена в Табл. 3.4.

Таблиця 3.4

Характеристика контрольної та експериментальної вибірок

Показник	Контрольна група (n = 64)	Експериментальна група (n = 64)
Жінки, осіб (%)	57 (89,1 %)	56 (87,5 %)
Чоловіки, осіб (%)	7 (10,9 %)	8 (12,5 %)
Середній вік, років (M ± SD)	18,9 ± 1,2	20,8 ± 1,6
Різниця за віком	t(126) = -8,12, p < 0,001	

Контрольну групу склали 64 особи, 57 жінок (89,1 %) та 7 чоловіків (10,9%), середній вік — 18,9 роки. Експериментальну групу склали 64 особи: 56 жінок (87,5 %) та 8 чоловіків (12,5%), середній вік вибірки становив 20,8 років. Різниця у віці між групами статистично значуща.

Для отримання навіть такої невеликої кількості учасників-чоловіків довелось організувати спеціальну «чоловічу» тренінгову групу для 4-х учасників, у той час, як інші 7 тренінгових груп з переважаючим або повністю жіночим складом на етапі організації в жодний спосіб не набирались спеціально і не позиціонувались як жіночі. Низька кількість чоловіків-учасників у дослідженні ефективності тренінгової програми розвитку самоцінності для клієнтів психологічних служб закладів вищої освіти (ЗВО) (лише близько 11% у кожній групі) може бути обґрунтована демографічною ситуацією в Україні 2024-2025 років (зокрема, зменшення частки чоловіків у цивільному населенні та меншим рівнем зайнятості жінок (UN Women, 2024), та гендерними відмінностями в пошуку психологічної допомоги (Gradus Research & Програма ментального здоров'я «Ти як?», 2024). Більша мотивація жінок до звернення за психологічною допомогою може бути також зумовлена більшою вираженістю у них в порівнянні з чоловіками психологічного дистресу: проявів тривожності, нижчих загальних показників психологічного благополуччя. Це в свою чергу пояснюється діючими нині соціально-рольовими моделями, посиленими воєнним контекстом: чоловіки частіше зберігають або відновлюють відчуття контролю, спрямованості та розвитку через активні форми адаптації, тоді як жінки частіше перебувають у позиції тривалого очікування й емоційного супроводження близьких, що тимчасово знижує показники автономії, управління середовищем і сенсоутворення (Знанецька et al., 2024; Reznik et al., 2025; Chudzicka-Czupała et al., 2023; UN Women, 2024). Отже, мала кількість учасників-чоловіків в нашому дослідженні відображає реальну соціально-демографічну ситуацію.

Для вивчення співставності експериментальної та контрольної групи на початку була проведена перевірка нормальності розподілу психологічних показників (тести Колмогорова-Смірнова та Шапіро-Уїлка) в двох групах (Додаток Е). З таблиці видно, що розподіл за рядом шкал в контрольній та експериментальній групах не відповідає теоретичному нормальному.

В зв'язку з цим для шкал, які відповідають нормальному розподілу, використаний критерій Стюдента (з поправкою Уелча, коли дисперсія є нерівною). Для шкал, які мають розподіл, яких в підгрупах відрізняється від нормального використаний непараметричний критерій Манна-Уїтні. Результати порівняння середніх значень в контрольній та експериментальній групі представлені в Додатку Є).

Учасники експериментальної групи на етапі пре-тесту мали достовірно вищі показники реактивної тривожності, страху відторгнення, синдрому самозванця, самокритики, самокритичного перфекціонізму, стурбованості помилками та загального балу за авторським опитувальником самоцінності, а також нижчі значення за шкалами самоповаги (М. Розенберг), самоприйняття (К. Ріфф) та «Цінність власного Я» (Р. Янов-Бульман).

Проведене порівняння співставності показує, що на початку дослідження контрольна та експериментальна група відрізнялись за рядом показників. А саме, експериментальна група відрізнялась більш високими значеннями за шкалами реактивної тривожності, страху відторгнення, синдрому самозванця, стурбованості помилками, самокритики, самокритичного перфекціонізму, самоприйняття, більш низькими значеннями самооцінки та цінності власного «Я», більш низькою самоцінністю за більшістю шкал. Таким чином, експериментальна група на старті мала більш виражену негативну симптоматику та нижчий рівень самоцінності порівняно з контрольною.

Ці відмінності зумовлені особливостями набору: контрольна група формувалася переважно з тих, хто погодився взяти участь у зручний для себе час в рамках навчального процесу. До експериментальної групи потрапили переважно студенти, які самостійно шукали психологічну допомогу (57,8 %), що зазвичай корелює з вищою актуальною проблемністю та нижчим початковим ресурсом. Ще 18,75 % отримали пропозиції участі в експериментальній групі саме на основі низких показників самоцінності за результатами пре-тесту. І тільки 23,44 % були обрані цілком випадково і погодились взяти участь у зручний для себе час в рамках навчального процесу. Саме тому в контрольній групі на момент

пре-тесту спостерігається менш виражена симптоматика та кращі показники самооцінки.

Другим значущою відмінністю між контрольною та експериментальною групами є вік. Експериментальна група в середньому майже на 2 роки старша (20,8 проти 18,9 років), що саме в діапазоні 18–22 років асоційоване зі зниженням тривожності, самокритики та зростанням самооцінки й психологічного благополуччя (Orth et al., 2018; Ryff, 2014; Curran & Hill, 2019). Але, як ми вже з'ясували, ці показники виявились кращими саме в контрольній групі.

Для оцінки змін у кожній групі окремо (пре-тест – пост-тест) було проведено внутрішньогруповий аналіз. Попередньо за допомогою критерію Шапіро-Уїлка перевірено нормальність розподілу різницевих показників (або показників на пре- і пост-тесті) (результати див. Додаток Ж). За нормального розподілу застосовувався парний t-критерій Стюдента, за ненормального — критерій Вілкоксона для парних вибірок.

Результати аналізу для контрольної групи, що дозволяють оцінити стабільність показників за відсутності цілеспрямованого психологічного впливу, унаочнено в таблиці 3.5.

Таблиця 3.5

Зміни психологічних показників у контрольній групі за період дослідження (n = 64)

Шкала	Пре-тест (М)	Пост-тест (М)	Значення критерію	Рівень достовірності
Реактивна тривожність	43,47	43,60	$t = -0,09$	не достовірна
Синдром самозванця	55,20	56,25	$t = -0,82$	не достовірна
Проблеми з самооцінкою	3,03	3,15	$t = -1,17$	не достовірна
Стурбованість помилками	2,78	2,94	$t = -1,73$	не достовірна
Сумніви в діях	2,68	2,62	$t = 0,45$	не достовірна
Самокритика	2,82	2,92	$Z = -0,98$	не достовірна
Соціально приписаний перфекціонізм	2,36	2,39	$Z = -0,31$	не достовірна
Самокритичний перфекціонізм	2,67	2,73	$t = -0,75$	не достовірна
Позитивні стосунки з оточуючими	59,77	61,05	$t = -1,20$	не достовірна
Автономія (К Ріфф)	53,91	56,32	$t = -2,25$	$p < 0,05$

Керування середовищем	50,05	51,81	$t = -1,92$	не достовірна
Зростання	63,01	64,9	$t = -0,99$	не достовірна
Цілі в житті	58,60	59,08	$t = -0,47$	не достовірна
Особистісне зростання (К. Ріфф)	63,01	65,81	$t = -2,49$	$p < 0,05$
Самоприйняття	57,72	58,62	$t = -0,84$	не достовірна.
Психологічне благополуччя (загальне, К. Ріфф)	343,67	355,64	$Z = -2,40$	$p < 0,05$
Самоцінність (загальна)	15,28	17,00	$Z = -1,71$	не достовірна
Самоповага (М. Розенберг)	28,00	29,24	$Z = -1,90$	не достовірна
Цінність власного «Я»	4,47	4,37	$Z = -0,59$	не достовірна
<i>Статистично недостовірно – ($p > 0,05$).</i>				
<i>Жирним позначено позитивні достовірні зміни (зниження негативних показників або зростання позитивних).</i>				

Як видно за Табл. 3.5, У контрольній групі за період дослідження достовірних змін за більшістю показників не виявлено, що свідчить про стабільність вимірювальних інструментів та мінімальний вплив зовнішніх факторів (ефект повторного тестування, природний розвиток, життєві події). Виявлене незначне зростання за шкалами «Автономія», «Особистісне зростання» та загальним психологічним благополуччям за методикою К. Ріфф є типовим для студентської вікової групи (Ryff, 2014) і було враховане при інтерпретації результатів експериментальної групи.

Для зручності аналізу результати змін в експериментальній групі згруповано за тематичною спорідненістю конструктів: перша група охоплює показники емоційного стану та перфекціонізму (табл. 3.6.1), друга — психологічне благополуччя за Ріфф та показники самооцінки/самоцінності, включаючи авторську методику (5 факторів + загальна шкала) та суміжні шкали самооцінки Розенберга й цінності «Я» за Бульманом (табл. 3.6.1).

Таблиця 3.6.1

Зміни психологічних показників емоційного стану, афіліації та перфекціонізму в експериментальній групі після тренінгової програми (n = 64)

Шкала	Пре-тест (М)	Пост-тест (М)	Значення критерію	Рівень достовірності
Реактивна тривожність	49,00	42,24	$t = 3,901$	$p < 0,001$
Потреба в афіліації	13,23	14,36	$t = -2,213$	$p < 0,05$

Страх відторгнення	16,64	14,51	$t = 3,383$	$p < 0,01$
Методика А. Мехрабіана (загальний бал)	-3,40	-0,15	$t = -3,963$	$p < 0,001$
Синдром самозванця	62,16	57,92	$t = 3,159$	$p < 0,01$
Перфекціонізм, спрямований на себе	3,13	2,86	$t = 2,374$	$p < 0,05$
Проблеми з самооцінкою	3,04	2,80	$Z = -1,573$	не достовірна (0,116)
Стурбованість помилками	3,39	2,99	$Z = -3,382$	$p < 0,01$
Сумніви в діях	3,04	2,53	$Z = -3,571$	$p < 0,001$
Самокритика	3,31	2,98	$Z = -2,159$	$p < 0,05$
Соціально-приписаний перфекціонізм	2,54	2,40	$Z = -1,166$	не достовірна (0,244)
Перфекціонізм, спрямований до інших	1,75	1,69	$Z = -0,651$	не достовірна
Жорсткий перфекціонізм	2,99	2,71	$t = 2,579$	$p < 0,05$
Самокритичний перфекціонізм	3,09	2,73	$t = 3,508$	$p < 0,01$
Загальний перфекціонізм	2,58	2,39	$t = 2,646$	$p < 0,05$
<i>Статистично недостовірно – ($p > 0,05$).</i>				
<i>Жирним позначено позитивні достовірні зміни (зниження негативних показників або зростання позитивних).</i>				

Як видно з Табл. 3.6.1, після завершення тренінгової програми в експериментальній групі виявлено статистично достовірні позитивні зміни за більшістю показників емоційного стану, мотивації афіліації та перфекціонізму. Найвираженіші ефекти ($p < 0,001$) отримано за такими шкалами: зниження рівня реактивної тривожності (з 49,00 до 42,24 балів); зменшення вираженості синдрому самозванця (з 62,16 до 57,92 балів); зниження загального балу за методикою А. Мехрабіана (з -3,40 до -0,15), що свідчить про переважання потреби в афіліації над страхом відторгнення; зниження сумнівів у власних діях (з 3,04 до 2,53 балів).

Достовірні зміни середнього рівня ($p < 0,01$ – $p < 0,05$) зафіксовано за шкалами: страх відторгнення, потреба в афіліації, стурбованість помилками, самокритика, самокритичний перфекціонізм, жорсткий перфекціонізм, загальний перфекціонізм та перфекціонізм, спрямований на себе. Усі зміни мають позитивний напрям: знижується інтенсивність негативних емоційно-когнітивних патернів і зростає здорова мотивація до взаємодії.

Для встановлення специфічного ефекту розробленої програми (тобто підтвердження, що зміни зумовлені саме тренінговим впливом, а не плином часу чи ефектом повторного тестування) виконано серію двофакторних дисперсійних аналізів з повторними вимірюваннями за схемою «група $\times$ час». Динаміку оціночних граничних середніх для ключових показників подано на рисунках 3.1–3.5. Результати дисперсійного аналізу для усіх інших показників подано у Додатку 3.

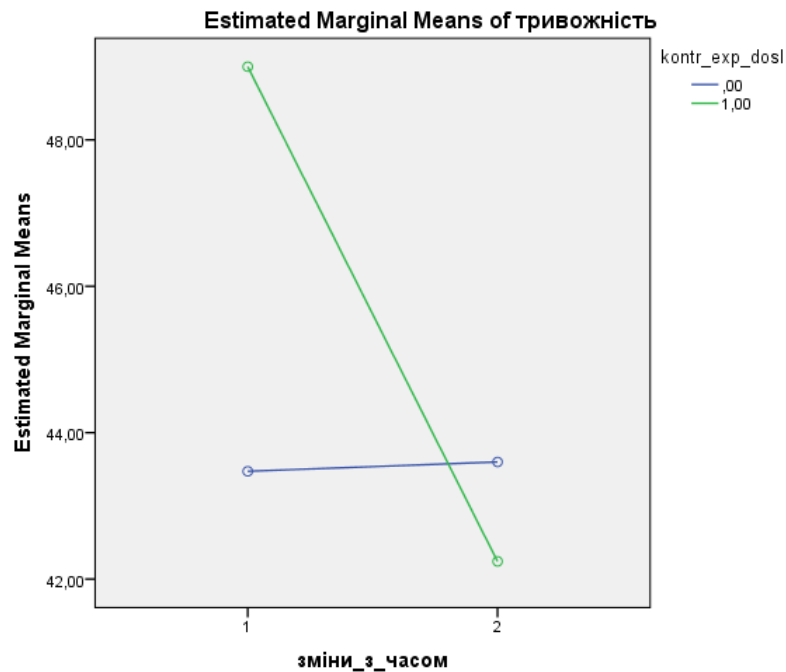


Рис. 3.1. Динаміка показника реактивної тривожності в контрольній та експериментальній групах

Рис.3.1 демонструє достовірний загальний поєднаний ефект (тренінгу та інших факторів). У контрольній групі протягом дослідження рівень тривожності практично не змінився, тоді як в експериментальній групі спостерігається виражене зниження.

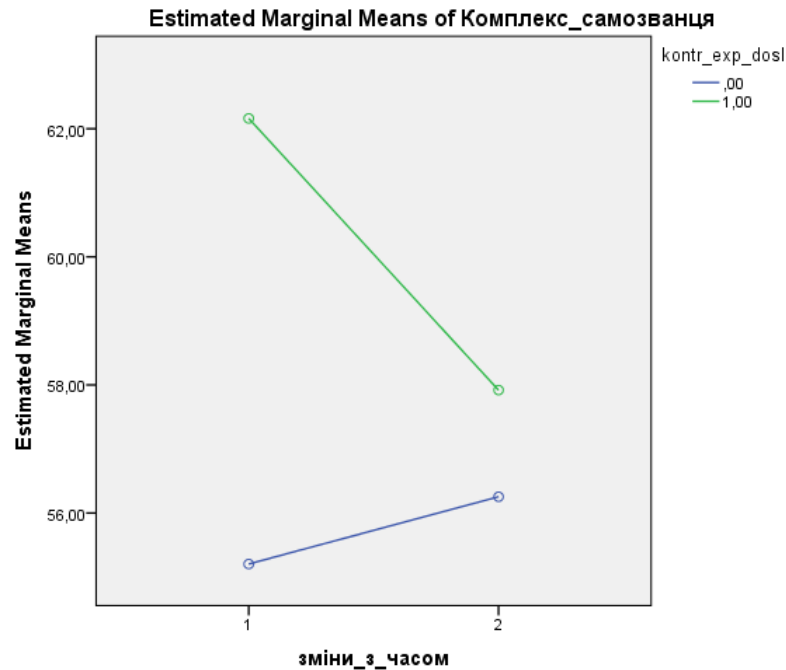


Рис. 3.2. Динаміка показника комплексу самозванця в контрольній та експериментальній групах

Рис. 3.2 демонструє достовірний вплив фактору експерименту, але разом із загальними ефектами. В експериментальній групі зафіксовано значуще зниження, тоді як у контрольній групі показник незначно зріс.

Рис. 3.3. ілюструє достовірний вплив тренінгу, який поєднується з загальними факторами. До програми експериментальна група мала значно вищий показник Сумнівів у власних діях, ніж контрольна; після програми в експериментальній групі показник суттєво знизився, а в контрольній — незначно.

Статистично недостовірні зміни ($p > 0,05$) виявлено лише за трьома шкалами: «Проблеми з самооцінкою», «Соціально-приписаний перфекціонізм» та «Перфекціонізм, спрямований до інших». Кореляція самоцінності із «Перфекціонізм, спрямований до інших» виявилася очікувано низькою і в завдання тренінгу не входило впливати на цю рису. Відсутність достовірних змін за шкалами «Проблеми з самооцінкою», «Соціально-приписаний перфекціонізм» може бути зумовлено високою стійкістю цих конструктів.

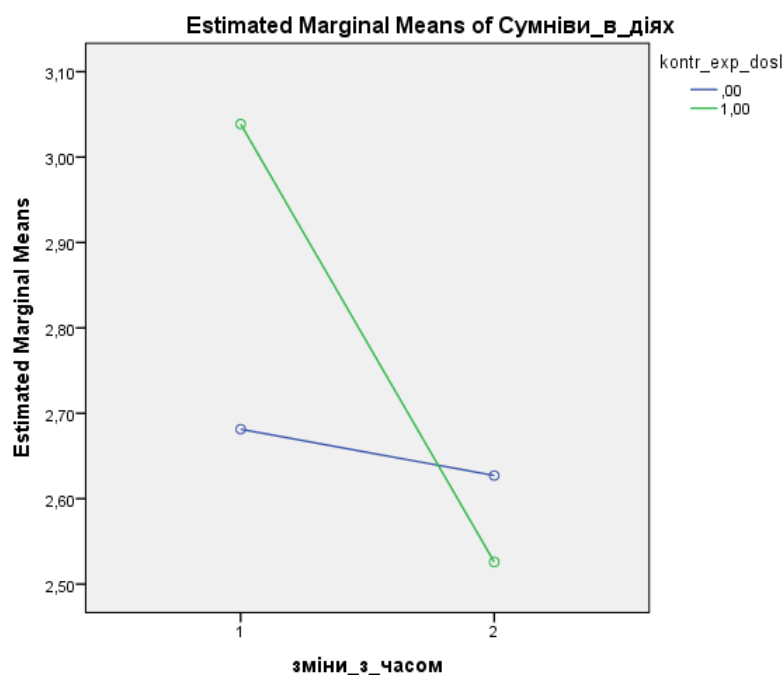


Рис. 3.3. Динаміка показника Сумніви у власних діях в контрольній та експериментальній групах

Після реалізації тренінгової програми в експериментальній групі виявлено статистично достовірне зростання психологічного благополуччя, самоцінності та окремих компонентів самоприйняття (див. табл. 3.6.2).

Таблиця 3.6.2

Зміни психологічних показників психологічного благополуччя, самоповаги та самоцінності в експериментальній групі після тренінгової програми (n = 64)

Шкала	Пре-тест (М)	Пост-тест (М)	Значення критерію	Рівень достовірності
Позитивні стосунки з оточуючими (К. Ріфф)	59,74	62,81	$t = -2,687$	$p < 0,01$
Автономія (К. Ріфф)	54,19	57,00	$t = -2,260$	$p < 0,05$
Керування середовищем (К. Ріфф)	48,16	49,89	$t = -1,431$	не достовірна (0,158)
Особистісне зростання (К. Ріфф)	64,90	67,92	$t = -3,453$	$p < 0,01$
Самоприйняття (К. Ріфф)	52,92	58,84	$t = -4,497$	$p < 0,001$
Психологічне благополуччя загальне (К. Ріфф)	336,19	357,19	$t = -4,244$	$p < 0,001$
Самоцінність – фактор 1	7,39	5,46	$t = 4,620$	$p < 0,001$
Самоцінність – фактор 2	5,32	3,36	$Z = -4,088$	$p < 0,001$
Самоцінність – фактор 3	1,87	0,81	$Z = -3,856$	$p < 0,001$

Самоцінність – фактор 4	2,13	1,15	$Z = -3,865$	$p < 0,001$
Самоцінність – фактор 5	2,37	1,63	$Z = -4,217$	$p < 0,001$
Самоцінність загальна	18,45	11,21	$t = 6,199$	$p < 0,001$
Самоповага (М. Розенберг)	25,44	29,193	$Z = -4,374$	$p < 0,001$
Цінність власного «Я»	3,65	4,00	$Z = -2,815$	$p < 0,05$
Статистично недостовірно – ($p > 0,05$).				
Жирним позначено позитивні достовірні зміни (зниження негативних показників або зростання позитивних).				

Найвираженіші позитивні зміни ($p < 0,001$) зафіксовано за загальним рівнем психологічного благополуччя за К. Ріфф (з 336,19 до 357,19 балів); самоприйняттям за Ріфф (з 52,92 до 58,84 балів); всіма п'ятьма факторами авторської методики самоцінності та загальним балом самоцінності (з 18,45 до 11,21 балів). Це підтверджує, що розроблена програма безпосередньо впливає на ключову цільову змінну – самоцінність. Крім того, достовірне зростання середньої сили ($p < 0,01 - p < 0,05$) отримано за шкалами: позитивні стосунки з оточуючими, особистісне зростання, автономія (всі — за К. Ріфф).

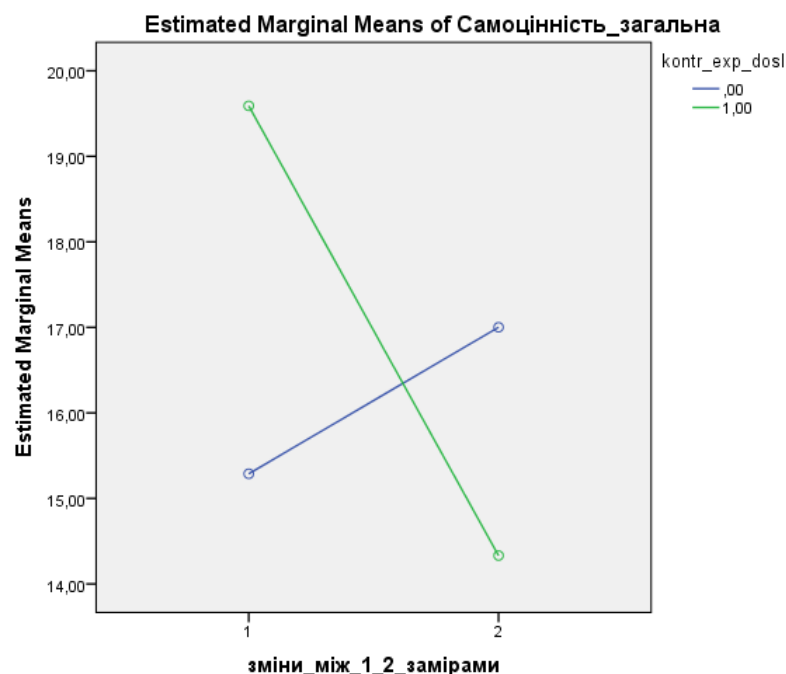


Рис. 3.4. Динаміка показника Самоцінність загальна в контрольній та експериментальній групах

Графік на Рис.3.4 демонструє достовірний вплив фактору тренінгу та змін з часом: до програми експериментальна група мала значно вищий загальний бал Самоцінності; після програми показник різко знизився; у контрольній групі зміни менші і спрямовані протилежно.

Незначними та статистично недостовірними виявилися зміни за шкалою «Керування середовищем» (методика К. Ріфф), що пояснюється її змістом: здатність організовувати своє життя, вибирати комфортні й відповідні собі умови життя, керувати своїм часом, фінансами, побутом, ефективно справлятися з повсякденними справами та робочими завданнями. Шкала «Керування середовищем» — це єдина складова психологічного благополуччя за Ріфф, яка залежить не лише від внутрішніх ресурсів, а й від реальних життєвих умов і практичних навичок.

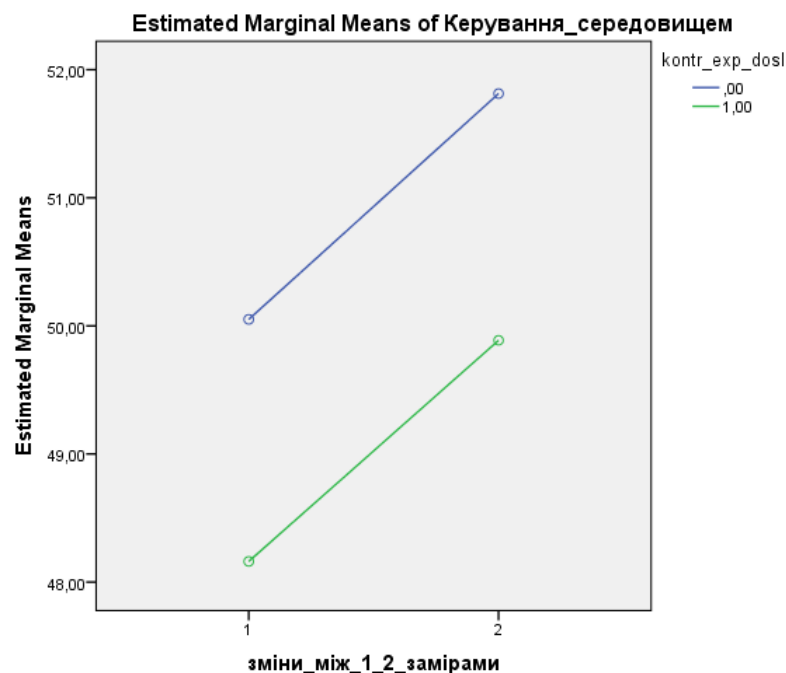


Рис. 3.5. Динаміка показника «Керування середовищем» (за методикою К. Ріфф) в контрольній та експериментальній групах

Графік на Рис. 3.5 демонструє достовірний головний ефект часу ($p < 0,05$): відчуття контролю над зовнішнім середовищем зросло в обох групах. Паралельність ліній свідчить про відсутність достовірної взаємодії «група $\times$ час» ($p > 0,05$), тобто приріст показника в експериментальній групі не перевищував природної позитивної динаміки, зафіксованої також у контрольній групі.

Для вибору адекватного статистичного критерію міжгрупового порівняння після реалізації програми було проведено перевірку нормальності розподілу емпіричних даних у контрольній та експериментальній групах окремо (Додаток И). З цією метою використано тест Шапіро-Уїлка (рекомендований для вибірок до 200 осіб). Перевірка нормальності розподілу показників на етапі пост-тесту (тест Шапіро-Уїлка) показала, що в більшості випадків розподіл відрізняється від нормального, особливо за шкалами авторського опитувальника самоцінності, самоповаги Розенберга та «Цінності власного Я». З огляду на це, для міжгрупового порівняння після програми правомірно використано непараметричний U-критерій Манна-Уїтні.

Результати описової статистики показників контрольної та експериментальної груп на етапі повторного тестування (після завершення тренінгової програми) наведено в Додатку I. Наведені середні значення та стандартні відхилення дозволяють візуально оцінити напрям і вираженість змін у кожній групі, а також порівняти рівень показників між групами після реалізації програми. Як видно з таблиці, експериментальна група за більшістю позитивних показників (самоповага, самоприйняття, психологічне благополуччя, окремі шкали Ріфф) має вищі середні значення, а за негативними конструктами (тривожність, синдром самозванця, самокритика, фактори авторського опитувальника самоцінності) — нижчі або близькі до контрольної групи, що свідчить про нівелювання початкових негативних відмінностей та появу позитивної динаміки саме в експериментальній групі.

З метою встановлення, чи є виявлені на описовому рівні (Додаток I) міжгрупові відмінності статистично значущими, проведено непараметричний аналіз за допомогою U-критерію Манна-Уїтні. Вибір непараметричного методу зумовлений відхиленням розподілу більшості змінних від нормального (див. Додаток И). Отримані результати представлено в Табл. 3.7.

Таблиця 3.7

Результати міжгрупового порівняння показників контрольної та експериментальної груп після завершення тренінгової програми (U-критерій Манна-Уїтні)

Показник	p (Mann-Whitney)	Висновок після програми
Самоповага (М. Розенберг)	0,270	відмінностей немає
Цінність власного «Я» (Р. Янов-Бульман)	0,034	є достовірна відмінність: в експериментальній групі все ще дещо нижчі значення, ніж в контрольній
Реактивна тривожність	0,373	відмінностей немає
Проблеми з самооцінкою	0,078	тенденція, не достовірно
Шкала 3 Опитувальника самооцінності особистості	0,023	достовірна відмінність: в експериментальній групі вищі значення, ніж в контрольній
Загальна самооцінність (Опитувальник самооцінності особистості)	0,170	відмінностей немає
Усі інші показники	$p > 0,05$	відмінностей немає

Як видно з Табл. 3.7, після реалізації програми усі відмінності, які були на пре-тесті між контрольною та експериментальною групою – повністю зникли; статистично групи стали однаковими; всі негативні відмінності між експериментальною та контрольною групами, що існували до тренінгу, повністю нівелювались ($p > 0,05$ за всіма показниками, крім «Цінність власного Я», де різниця стала мінімальною та статистично слабкою, $p = 0,034$). Водночас експериментальна група почала достовірно перевищувати контрольну за рівнем самоприйняття (Шкала 3 Самоприйняття – неприйняття себе Опитувальника самооцінності особистості, $p = 0,023$), що свідчить про виражену позитивну динаміку саме в ключовим показником самооцінності.

Таким чином, отримані результати підтверджують високу ефективність розробленої «Програма розвитку самооцінності клієнтів психологічних служб» у зниженні проявів низької самооцінності: тривожності, синдрому самозванця та дезадаптивних форм перфекціонізму, а також у посиленні здорової потреби в міжособистісній близькості у клієнтів психологічних служб ЗВО. Тренінгова програма розвитку самооцінності, проведена для клієнтів психологічних служб

ЗВО, продемонструвала високу ефективність у підвищенні психологічного благополуччя та розвитку самоцінності, що і було основною метою дослідження. В експериментальній групі після завершення програми отримано достовірні позитивні зміни за більшістю показників, найвищий ефект зафіксовано за авторським Опитувальником самоцінності особистості. У контрольній групі значущих змін не виявлено, що підтверджує специфічність ефекту саме тренінгового впливу. Отже, програма є теоретично обґрунтованою та емпірично підтвердженою високоефективною інтервенцією короткострокового формату, що може бути рекомендована до впровадження в психологічних службах ЗВО України.

Висновки до третього розділу

Розроблена «Програма розвитку самоцінності клієнтів психологічних служб закладів вищої освіти» є короткостроковою груповою інтервенцією у форматі соціально-психологічного тренінгу. Вона ґрунтується на авторській інтегрованій моделі розвитку самоцінності та транстеоретичній моделі змін Прохазки–ДіКлементе, побудована за принципами поступовості, наступності, гнучкості та ітеративності й успішно реалізується як офлайн, так і онлайн.

Програма складається з дев'яти змістових модулів, що послідовно переводять учасників від усвідомлення феномену самоцінності до інтеграції нового досвіду. Основними методами є вербалізована рефлексія, когнітивно-поведінкові техніки, арттерапевтичні та драматично-імпровізаційні вправи, елементи емоційно-образної терапії, що забезпечують комплексний вплив на когнітивні, емоційні й поведінкові прояви низької самоцінності.

Емпірична перевірка програми показала її високу ефективність. Учасники експериментальної групи після завершення тренінгу та середньої тривалості періоду після нього продемонстрували статистично значуще зниження тривожності, синдрому самозванця, страху відторгнення, дезадаптивного та самокритичного перфекціонізму, а також зростання психологічного благополуччя, самоприйняття, автономії та здорової потреби в близькості. Найвиразніші зміни зафіксовано саме за авторським Опитувальником самоцінності особистості. Достовірна позитивна відмінність між контрольною та експериментальною групою в результаті експериментального впливу проявилась за Шкалю 3 Самоприйняття – неприйняття себе, яка є ключовим показником самоцінності. У контрольній групі значущих змін не виявлено, що доводить специфічність отриманого ефекту саме тренінгового впливу. Отже, розроблена програма є теоретично обґрунтованою, методично вивіреною та емпірично підтвердженою високоефективною короткостроковою інтервенцією. Вона забезпечує стійке підвищення самоцінності та психологічного

благополуччя клієнтів психологічних служб закладів вищої освіти і може бути рекомендована до широкого впровадження в університетах України.

ВИСНОВКИ

Дослідження психологічних особливостей розвитку самоцінності клієнтів психологічних служб закладів вищої освіти у процесі виконання поставлених завдань включило теоретичний аналіз проблеми, розробку структурно-функціональної моделі розвитку самоцінності, створення та валідацію діагностичного інструментарію, емпіричне дослідження особливостей самоцінності клієнтів психологічних служб ЗВО та розробку й апробацію програми розвитку самоцінності. Отримані результати підтверджують гіпотези дослідження та дозволяють зробити наступні висновки.

1. На основі теоретичного аналізу наукових підходів до поняття самоцінності встановлено, що самоцінність є фундаментальним аспектом психічного здоров'я, що впливає на якість життя, міжособистісні стосунки, стійкість до стресу та здатність до самореалізації. Самоцінність визначається як сформоване в ранньому дитинстві через безумовне прийняття значущими іншими, відносно стабільне, незалежне від зовнішніх обставин чи досягнень базове настановлення особистості, безпосередньо дане їй у переживанні стійкого почуття власної унікальності та цінності, гідності уваги, поваги та любові з боку соціального оточення. Вона представлена як цілісне явище, що не розкладається на підструктури, має подвійну природу (настановлення та почуття), виявляється в поведінці. Почуття самоцінності є стабільним і, на відміну від самооцінки, не залежить від особистих якостей, досягнень чи зовнішнього визнання. Успіхи можуть короткочасно підвищувати почуття самоцінності, спонукаючи до компенсаторних механізмів. Узагальнені ознаки низької самоцінності включають когнітивні (переконання у нецінності, самокритика), емоційні (тривога, сором, невпевненість, негативне самоставлення, потреба в схваленні, страх оцінки, осуду, відкинення) та поведінкові (пошук визнання, конкуренція, догоджання, уникнення, поступливість, пасивність). Виокремлено умови та шляхи розвитку самоцінності: самопізнання, подолання криз, самоприйняття, рефлексія, подолання дитячих переконань, автентичність, узгодженість з «Я»,

відмова від самокритики, визнання цінності та прийняття відповідальності за життя.

2. Обґрунтовано структурно-функціональну модель розвитку самоцінності особистості в процесі психологічної допомоги, яка включає умови низької самоцінності (умовне прийняття, травми), прояви (когнітивні, емоційні, поведінкові) та етапи психологічної допомоги: аналіз ситуації, розкриття зв'язку між запитом клієнта і рівнем самоцінності, допомога в її розвитку. Останній етап охоплює вісім напрямків: усвідомлення емоцій, заміна переконань, формування реалістичного образу себе, самоприйняття, зміна рішень про цінність, автентичне самовираження, відповідальність, визнання цінності іншими. Модель інтегрує підходи А. Адлера, К. Роджерса, В. Сатир, Н. Брандена, А. Ленгле, К. Нефф, К. Гібберт та інших, забезпечуючи гнучкість, практичність і універсальність для індивідуальної та групової терапії, розкриває основні практичні методи розвитку самоцінності. Розроблена модель покладена в основу емпіричного дослідження та програми розвитку самоцінності клієнтів психологічних служб ЗВО.

3. Для емпіричного дослідження було дібрано та розроблено діагностичний інструментарій. Аналіз наявних методик виявив відсутність валідних інструментів для вимірювання самоцінності, що зумовило створення «Опитувальника самоцінності особистості» з п'ятьма шкалами: «Перфекціонізм», «Потреба в прийнятті», «Самоприйняття – неприйняття себе», «Соціальна важливість – соціальне відчуження», «Цілісність Селф – суперечливість Селф». Методика пройшла психометричну перевірку: експлораторний та конфірматорний факторний аналіз підтвердили конструктивну валідність, коефіцієнт альфа Кронбаха (0,916 загалом) та ретестова надійність ($r=0,806$) свідчать про високу надійність. Критеріальна валідність підтверджена кореляціями з методиками самоповаги, тривожності, перфекціонізму, синдрому самозванця, афіліації та психологічного благополуччя. Для констатувального етапу дібрано 16 валідизованих методик

суміжних конструктів (самооцінка, тривожність, перфекціонізм тощо), що забезпечило комплексну оцінку проявів самоцінності.

4. Емпіричне дослідження на вибірці 352 клієнтів психологічних служб ЗВО виявило, що клієнти характеризуються помірно зниженим самоприйняттям і самооцінкою, високою реактивною тривожністю, поляризованою афіліативною мотивацією, вираженим самокритичним перфекціонізмом і синдромом самозванця при збереженні формально середнього рівня самоповаги та переконання у власній цінності. Встановлено, що висока самоцінність асоціюється з відчуттям соціальної значущості, низька – з потребою в схваленні та компенсується професійними досягненнями. Самоцінність виявилася відокремленою від самоприйняття, але не від самоповаги. Доведено обернений зв'язок самоцінності з тривожністю, самокритикою, комплексом самозванця, страхом помилок і відторгнення; позитивний – з впевненістю, самоповагою та психологічним благополуччям. Отримані дані підтверджують зв'язки самоцінності з когнітивними, емоційними та поведінковими проявами, слугуючи емпіричним обґрунтуванням програми.

5. Розроблено та емпірично перевірено ефективність «Програми розвитку самоцінності клієнтів психологічних служб ЗВО» як короткострокової групової інтервенції у форматі соціально-психологічного тренінгу, що базується на інтегрованій моделі та транстеоретичній моделі змін Прохазки–ДіКлементе. Програма складається з 9 модулів (44 академічні години, з них 6 – самостійна робота), реалізується офлайн/онлайн, охоплює усвідомлення емоцій, зміну переконань, самоприйняття, автентичне самовираження тощо. Апробація на 128 учасниках (64 експериментальна група, 64 контрольна) показала достовірні позитивні зміни в експериментальній групі: зниження тривожності, синдрому самозванця, страху відторгнення, самокритичного перфекціонізму; зростання психологічного благополуччя, самоприйняття, самоцінності. У контрольній групі змін не виявлено, що доводить специфічність ефекту тренінгу. Програма рекомендована для впровадження в психологічних службах ЗВО.

Результати дослідження підтверджують гіпотези: самоцінність має слабкий зв'язок з самооцінкою, позитивний – з впевненістю та психологічним благополуччям, обернений – з тривожністю, самокритикою, комплексом самозванця, перфекціонізмом, страхом помилок і відкидання. Розроблена програма позитивно впливає на самоцінність, самоприйняття та психологічне благополуччя. Отримані матеріали можуть використовуватися для розробки корекційно-розвивальних програм, психолого-просвітницької роботи та підготовки психологів. Результати впроваджено в освітній процес Київського столичного університету імені Бориса Грінченка. Перспективи подальших досліджень: вивчення впливу самоцінності на професійну ідентичність; проведення нормування окремих шкал методики; визначення типів самоцінності за допомогою кластерного аналізу; розробка програм для інших цільових груп.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адамова, Л. (п.д.). *Самоцінність: основа здорової самооцінки*. Курс. [Електронний ресурс]. <https://adamovalena.com/programs/samoczinnist-i-samooczinka/>
2. Алексюк, О. (2025, серпень 1). *Самооцінка та самоцінність*. [Електронний ресурс]. <https://pleso.me/ua/blog/samoocinka-ta-samocinnist>
3. Андрійчук, І. (2015). Феномен самоставлення в структурі особистості підлітка. *Проблеми гуманітарних наук. Серія: Психологія*, (37), 4–15. [Електронний ресурс]. http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pgn_ps_2015_37_3
4. Березюк, О. Р., Фільц, О. О., Грабчак, В. І., & Сірко, Р. І. (2022). Опитувальник порівняльного індексу почуття неповноцінності: переклад, валідизація та досвід використання в Україні. *Вісник Вінницького національного медичного університету*, 26(4), 633–636. [https://doi.org/10.31393/reports-vnmedical-2022-26\(4\)-20](https://doi.org/10.31393/reports-vnmedical-2022-26(4)-20)
5. Бех, І. (2018). Компонентна технологія сходження зростаючої особистості до духовних цінностей. *Початкова школа*, (1), 5–10. <https://doi.org/10.33405/2409-5098-2018-1-5-10>
6. Бех, І. Д. (2003). *Виховання особистості: у 2 кн. Кн. 1: Особистісно орієнтований підхід: теоретичні-технологічні засади*. Либідь.
7. Благодар, Н. Ф. (2016). *Формування психологічних механізмів саморозуміння у майбутніх психологів* [Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук, спеціальність 19.00.07]. Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, Київ, Україна.
8. Бурбо, Л. (2020). *П'ять травм і масок, які заважають бути собою*. Книжковий клуб «Клуб Сімейного Дозвілля».
9. Бурбо, Л. (2023). *Зцілення п'яти травм*. Софія.
10. Бусел, В. Т. (Ред.). (2005). *Великий тлумачний словник сучасної української мови: 250000*. Перун. [Електронний ресурс]. <http://irbis-nbuv.gov.ua/ulib/item/UKR0000989>
11. Буц-Мироненко, І. (2020, листопад 10). *Самоцінність: припинити порівнювати себе з іншими і продовжувати рости*. [Електронний ресурс]. <https://medialab.online/news/samotsinnist/>
12. Василенко, Я. (п.д.). *Близько до серця – Самоцінність: як собі допомогти?* [Відео]. [Електронний ресурс]. <https://www.youtube.com/watch?v=I6LiW05l630>
13. Вовчук, Р. Ю. (2011). Ставлення особистості до власної зовнішності як предмет психологічних досліджень. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія «Психологія і педагогіка»*, (17), 75–82.
14. Войтко, В. І. (Ред.). (1982). *Психологічний словник*. Вища школа.
15. Всеукраїнська програма ментального здоров'я "Ти як?". (2025). *Результати соціологічного дослідження*. <https://howareu.com/news/ukraintsi-vidchuvaiut-stres-i-tryvohu-ale-obyrailut-konstruktyvni-kopinhovi-strategii-reahuvannia-na-tsi-stany>
16. Гайсьонюк, Н. (2024, квітень 22). *Як розвивати у собі самоцінність?* [Електронний ресурс]. <https://pleso.me/ua/blog/how-to-develop-self-worth>
17. Галина, Т. (2021). Педагогічний потенціал гештальт-терапії у змісті професійної підготовки майбутніх учителів початкової школи. *Імідж сучасного педагога*, (3(198)). [Електронний ресурс]. <http://isp.poippo.pl.ua>
18. Главінська, О. А. (2022). Особистісна суверенність як передумова формування самоцінності в юнацькому віці. *Психологія: реальність і перспективи*, (18), 65–72. <https://doi.org/10.35619/praprv.v1i18.289>
19. Горбатих, В. В. (2010). Самоставлення особистості як емоційний компонент самосвідомості. *Вісник Запорізького національного університету*, (2(13)), 48–53.

20. Горноста́й, П. П., & Титаренко, Т. М. (Ред.). (2001). *Психологія особистості: Словник-довідник*. Рута.
21. Гуден, А. (2024, липень 25). *How to cultivate a sense of unconditional self-worth*. [Електронний ресурс]. <https://ideas.ted.com/how-to-cultivate-a-sense-of-unconditional-self-worth/>
22. Гуменюк, О. Я. (2004). *Психологія Я-концепції: Навчальний посібник*. Економічна думка.
23. Гупта:(2025, березень 25). *How to Improve Your Self-Worth and Why It's Important*. [Електронний ресурс]. <https://www.verywellmind.com/what-is-self-worth-6543764>
24. Данилевич, М. В. (2018). *Теоретичні і методичні засади професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до рекреаційно-оздоровчої діяльності* [Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора педагогічних наук, спеціальність 13.00.04]. Львів.
25. Дмитріюк, Н., & Кордунова, Н. (2019). Самоставлення як психологічний компонент особистісного розвитку сучасного підлітка. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*, (45), 128–151.
26. Дрібас:(n.d.). *Самооцінка чи самоцінність: як собі допомогти?* [Електронний ресурс]. <https://s-dribas.org.ua/blog/samoocinka-ci-samocinnist-iak-sobi-dopomogti>
27. *Етичний кодекс психолога Національної психологічної асоціації*. (1990). [Електронний ресурс]. <https://npa-ua.org/ethics/>
28. Єгунов, М. В. (2015). *Ідентичність як атрибут людини і суспільства* [Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата філософських наук, спеціальність 09.00.03]. Київ.
29. Заморська, Є. (2022, жовтень 4). *Самоцінність та самооцінка*. [Електронний ресурс]. <https://ukr-ednist.com.ua/samoczinnist-ta-samooczinka/>
30. Іванова, О. (n.d.). *Курс "Самооцінка. Самоцінність"*. [Електронний ресурс]. <https://kyiv.dityvmisti.ua/znachymo-pro/kurs-samoocsinka-samotsinnist/>
31. Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. (2022). *Дослідження психологічного стану населення в умовах повномасштабної війни*. <https://ispp.org.ua/2022/09/13/doslidzhennya-psixologichnogo-stanu-naselennya-v-umovax-povnomasshtabnoii-vijni/>
32. Кадя, Н. (2025, травень 7). *Повага до себе. Як підвищити самоцінність*. [Електронний ресурс]. <https://life.nv.ua/ukr/blogs/yak-rozvinuti-povagu-do-sebe-praktichni-poradi-50370141.html>
33. Казанжи, М., & Вторнікова, Ю. (2022). Україномовна адаптація комплексу методик діагностики прив'язаності особистості. *Наука і освіта*, (4), 41–48. <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2022-4-8>
34. Каламаж, Р. В. (2010). Самоставлення як складова частина емоційно-оцінного компонента Я-концепції. *Психологічні перспективи*, (15), 72–81.
35. Калька, Н., & Ковальчук, З. (2020). *Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1*. ЛьвівДУВС. [Електронний ресурс]. <https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/3301/1/%D0%90%D1%80%D1%82%D0%A2%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D1%96%D1%8F-19-10-20.pdf>
36. Карамушка, Л. М. (2016). *Психологія управління освітніми та науковими організаціями: робоча програма*. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України.
37. Карамушка, Л. М. (2022). *Психологічні тренінги для підготовки менеджерів та персоналу освітніх організацій (реалізація технологічного підходу): Навч. посібник*. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України.
38. Карамушка, Л. М., Бондарчук, О. І., & Грубі, Т. В. (2018). *Діагностика перфекціонізму та трудоголізму особистості: психологічний практикум*. Медобори-2016.
39. Карсканова:В. (2011). Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес та результати адаптації. *Практична психологія та соціальна робота*, (1), 1–10.
40. Кікінежді, О. (2011). *Гендерна ідентичність в онтогенезі особистості: монографія*. Тернопіль.

41. Клименко, М. Р. (2021). *Нарцисична саморегуляція як чинник особистісного самоздійснення* [Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії, спеціальність 053]. Львівський національний університет імені Івана Франка; Національний університет «Львівська політехніка».
42. Кокун, О. М., Пішко, І. О., та ін. (2016). *Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: Методичний посібник*. Київ.
43. Колодяжна, А. В. (2012). *Взаємозв'язок компонентів самоставлення з емоційними властивостями особистості залежно від її творчих проявів* [Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук]. Київ.
44. Курганська, Т. (Ред.). (2023). *Самооцінка і самоцінність. Техніки підтримки особистості: метод. посібник*. ТОВ «7БЦ».
45. Курова, А. В. (2020). *Психологія спілкування: навчально-методичний посібник*. Фенікс.
46. Лашко, О. (2023, лютий 9). *Самоцінність в умовах війни: чи руйнує нас позиція жертви?* [Електронний ресурс]. <https://glavcom.ua/columns/olenalashko/samotsinnist-v-umovakh-vijni-chi-rujnuje-nas-pozitsija-zhertvi-907374.html>
47. Левенчук, М., & Васюк, К. (2022). Самоставлення як невід'ємна якість особистості психолога. У *Матеріали конференцій МНЛ* (стор. 80–81).
48. Левицька, І. М. (2021). *Психологічні особливості впливу образу фізичного Я на самоставлення дівчат раннього юнацького віку* [Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії, спеціальність 053]. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, Київ.
49. Лемак, М. В., & Петрище, В. Ю. (Уклад.). (2012). *Психологу для роботи. Діагностичні методики: збірник*. Видавництво Олександри Гиркуші.
50. Лозова, О. М., & Миколенко, Н. В. (2025). Інтегрована модель розвитку самоцінності особистості в процесі отримання психологічної допомоги. 11(10), 7–23. <https://doi.org/10.31108/1.2025.11.10.1>
51. Максимчук, Г. (n.d.). Самоцінність як внутрішня опора у будь-яких життєвих ситуаціях [Відео]. [Електронний ресурс]. <https://www.youtube.com/watch?v=xBp3Kk1tOtE>
52. Малихіна, О. А. (2021). *Психологічні умови формування самоповаги у студентів вищих навчальних закладів* [Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук, спеціальність 19.00.07]. Бердянський державний педагогічний університет; Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, Бердянськ; Київ.
53. Миколенко, Н. В. (2021). Проблема самоцінності особистості у психологічній теорії та практиці. У *Психологія і педагогіка на сучасному етапі розвитку наук: актуальні питання теорії і практики: Збірник наук. робіт учасників міжнар. науково-практ. конференції (17–18 грудня 2021 р., м. Одеса)* (стор. 45–48). ГО «Південна фундація педагогіки».
54. Миколенко, Н. В. (2022). Проблематика самоцінності особистості в умовах війни. У *XXIV Міжнародна науково-практична конференція «Multidisciplinary academic notes. Science research and practice»* (стор. 500–501). Мадрид, Іспанія.
55. Миколенко, Н. В. (2023). Змістовний аналіз поняття самоцінності особистості. *Наукові перспективи. Серія «Психологія»*, (12(42)), 866–880. [https://doi.org/10.52058/2708-757X-2023-12\(42\)-866-880](https://doi.org/10.52058/2708-757X-2023-12(42)-866-880)
56. Миколенко, Н. В. (2024). Шляхи розвитку самоцінності особистості в процесі отримання психологічної допомоги. *Наукові перспективи. Серія «Психологія»*, (12(54)), 1591–1608. [https://doi.org/10.52058/2708-757X-2024-12\(54\)-1591-1608](https://doi.org/10.52058/2708-757X-2024-12(54)-1591-1608)
57. Миколенко, Н. В. (2025). Вплив війни на самоцінність клієнтів психологічних служб закладів вищої освіти. У *Період трансформаційних процесів у світовій науці: задачі та виклики: Збірник наукових праць з матеріалами VI Міжнародної наукової конференції* (стор. 701–704). Полтава.
58. Миколенко, Н. В. (2025). Етапи та напрямки консультативної роботи з розвитку самоцінності клієнтів психологічних служб ЗВО. *Наукові інновації та передові технології*, 12(52), 994–1006. [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-12\(52\)-994-1006](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-12(52)-994-1006)

59. Миколенко, Н. В. (2025). Проблематика самоцінності особистості у практиці надання психологічної допомоги. *У Ways of Science Development in Modern Crisis Conditions: Proceedings of the 6th International Scientific and Practical Internet Conference (стор. 194–195). Dnipro, Ukraine.*
60. Миколенко, Н. В. (2025). Психологічна допомога клієнтам із запитом розвитку почуття самоцінності. *У Synergy of Knowledge: Innovations at the Intersection of Disciplines: Proceedings of the 1st International Scientific and Practical Internet Conference (стор. 140–141). Dnipro, Ukraine.*
61. Миколенко, Н. В. (2025). Соціально-психологічний тренінг розвитку самоцінності клієнтів психологічних служб ЗВО. *Věda a perspektivy*, (12), 45–58.
62. Миколенко, Н. В., & Плєскач, Б. В. (2024). Розробка методики діагностики самоцінності: надійність та валідність. *Молодий вчений*, 5(129), 62–71. <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2024-5-129-6>
63. Михайлишин, У. Б., & Гернешій, М. В. (2023). Поняття самооцінки у вітчизняній та зарубіжній психології. *У The XXI International Scientific and Practical Conference «Scientists and methods of using modern technologies» (стор. 390–393).*
64. Мілютіна, К. Л. (2004). *Теорія та практика психологічного тренінгу: Навчальний посібник*. МАУП.
65. Осика, О. В. (2014). Індивідуальна психологія А. Адлера в психокорекційній роботі зі студентами. *Проблеми сучасної психології*, (23). [Електронний ресурс]. <http://problemps.at.ua>
66. Павелко, О. В. (2024). Вплив факторів стресу, пов'язаних з війною в Україні, на психічне здоров'я молоді (на прикладі студентів 3–4 курсів Національного університету «Києво-Могилянська академія»). *Психосоматична медицина та загальна практика*, 9(3), 1–10. [Електронний ресурс]. <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/522>
67. Пампулова, Т. З. (2024). Самооценка, субъективно благополучие и процѣтывание при юноши, обучаващи се в традиционна и иновативна системи на обучение [Автореферат за присъдження на образователна и научна степен «Доктор»]. Пловдивски университет «Паисий Хилендарски».
68. Пампулова, Т. З. (2024). Самооценка, субъективно благополучие и процѣтывание при юноши, обучаващи се в традиционна и иновативна системи на обучение [Автореферат за присъдження на образователна и научна степен «Доктор»]. Пловдивски университет «Паисий Хилендарски».
69. Панок, В. Г. (Наук. ред.), Обухівська, А. Г., Острова, В. Д., та ін. (2016). *Психологічна служба: Підручник*. Ніка-Центр.
70. Положення про психологічну службу. (n.d.). [Електронний ресурс]. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0885-18#Text>
71. Приходько, Ю. О., & Юрченко, В. І. (2020). *Психологічний словник-довідник (4-те вид.)*. Каравела.
72. Просандєєва, Л. Г. (2016). Самоцінність як компонент самоставлення особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*, (2), 112–118. [Електронний ресурс]. http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvkhps_2016_2_18
73. Просандєєва, Л. Є. (2007). Концептуальні засади теорії самоцінності. *Актуальні проблеми психології*, 7(13), 282–288.
74. Просандєєва, Л. Є. (2008). Цінність як важливий чинник самоцінності особистості. *Проблеми загальної та педагогічної психології*, 10(4), 468–474.
75. Просандєєва, Л. Є. (2011). Особистісно-ціннісний підхід до розвитку самоцінності особистості в процесі її соціалізації. *Проблеми загальної та педагогічної психології*, XIII(7), 261–270.
76. Просандєєва, Л. Є. (2011). Психологічна модель генезису самоцінності особистості. *Актуальні проблеми психології*, (18), 409–418.

77. Просандеева, Л. Є. (2011). Типологічний аналіз самоцінності особистості підлітка. *Проблеми сучасної психології*, (14), 665–674.
78. Просандеева, Л. Є. (2012). *Психологічні засади розвитку самоцінності особистості в процесі соціалізації* [Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора психологічних наук, спеціальність 19.00.07]. Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, Київ.
79. Просяник, Д. (2024, листопад 26). *Самооцінка та самоцінність: як пов'язані ці два поняття та для чого вони нам*. [Електронний ресурс]. <https://vikna.tv/dlia-tebe/psykholohiia/samooczinka-ta-samoczinnist-yak-povyazani-czi-dva-ponyattya/>
80. Ремесник, Н. Ю. (2023). *Особливості психологічної корекції самоприйняття людей з надмірною вагою* [Дисертація на здобуття ступеня доктора філософії за спеціальністю 053 «Психологія»]. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, Київ, Україна.
81. Сердюк, Л. З., Данилюк, І. В., Турбан, В. В., Пенькова, О. І., & Володарська, Н. Д. (2018). *Психологічні технології самодетермінації розвитку особистості: монографія*. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України.
82. Сидоренко, П. (n.d.). *Самоцінність: як жити з любові до себе*. [Електронний ресурс]. <https://koleso-gizni.com.ua/uk-ua/razvitie/samocennost-kak-zhit-iz-lyubvi-k-sebe>
83. Синявський, В. В., & Сергеєнкова, О. П. (Ред.). (2007). *Психологічний словник*. Науковий світ.
84. Слободянюк, І., & Сидоренко, Ж. (2016). *Гуманістична психологія і психотерапія: навч. посіб.* Навч.-метод. центр «Консорціум із удосконалення менеджмент-освіти в Україні».
85. *Словник української мови: в 11 т. Т. 1. А–Г.* (1970). Наукова думка.
86. Соколова, І. М., Шайхлісламов, З. Р., & Горбенко, В. Ю. (2021). Психологічні особливості самоставлення у студентів-психологів. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*, (4), 118–123.
87. Степусишин, О. (n.d.). *Притча про самоцінність*. [Електронний ресурс]. <https://souldoctor.org.ua/blog/8>
88. Тавровецька, Н. І. (2017). Життєва позиція особистості в трансактному аналізі. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*, 6(1), 111–118. [Електронний ресурс]. http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2017_6%281%29_21
89. Терлецька, Л. Г. (2004). Місце самосвідомості у структурі свідомості особистості. *Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України*, 6(7), 326–330.
90. Титаренко, Т. М. (2003). *Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності*. Либідь.
91. Франко, М. (2022, жовтень 25). *Самооцінка та самоцінність. Психологія і психотерапія. Випуск 136* [Відео]. [Електронний ресурс]. <https://www.youtube.com/watch?v=mqNM6Krs6XM>
92. Фромм, Е. (2010). *Мати чи бути* (О. Михайлова & А. Буряк, Пер.). Український письменник. (Оригінальна робота опублікована в 1976 р.)
93. Ходанич, О. О. (2022). Особливості самоставлення підлітків із різним рівнем самооцінки. У О. П. Саннікова (Відп. ред.), *Диференціальний підхід у дослідженні професійного самоздійснення особистості: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції* (стор. 128–135). ФОП Бєлий А. Є.
94. Холоденко, Н. (2023, січень 27). *Принципи самоцінності*. [Електронний ресурс]. <https://kholodenko.net/uk/product-uk/principy-samocennosti/>
95. Чайка, Г. В. (2024). Український переклад методики вивчення фундаментальних припущень Р. Янов-Бульман. *Вчені записки ТНУ В. І. Вернадського. Серія: Психологія*, 35(74)(2), 18–24. <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.2/04>
96. Чамата, П. Р. (1980). Психологія самосвідомості особистості. *Проблеми психології особистості*, 45–60.
97. Шапар, В. Б. (2007). *Сучасний тлумачний психологічний словник*. Прапор.

98. Шиманова, О. (2025, серпень 1). *Три способи, як навчитися цінувати себе*. [Електронний ресурс]. <https://life.nv.ua/ukr/blogs/yak-navchitsya-cinuvati-sebe-poradi-psiologa-50389507.html>
99. *Шкала самооцінки Розенберга*. (2012). УІКІПТ. [Електронний ресурс]. <http://tikhonova.com.ua/Scale11.pdf>
100. Штепа, О. С. (2011). Особливості загальної компетентності та її діагностика. *Практична психологія та соціальна робота*, (10), 39–49.
101. Штепа, О. С. (2023). Самоцінність особистості як ресурсний процес і стан. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*, (62), 166–184. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2023-62.166-185>
102. Яворська-Ветрова, І. В. (2012). Теоретичний аналіз феноменів особистісного становлення в контексті розвитку самосвідомості у сучасних наукових розвідках. *Проблеми сучасної психології*, 851–862.
103. Янчак, О. (2024, квітень 14). *Самоцінність. Чому важливо навчитися цінити себе?* [Електронний ресурс]. <https://oksanayanchak.com/osobistisnij-rozvitok/samocinnist-chomu-vazhливо-navchitsya-ciniti-sebe.html>
104. Adler, A. (2013b). 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 1930)
105. Adler, A. (1917). *Study of organ inferiority and its psychical compensation: A contribution to clinical medicine*. Nervous and Mental Disease Publishing Company.
106. Adler, A. (1923). *The practice and theory of individual psychology* (P. Radin, Trans.). Routledge & Kegan Paul LTD.
107. Adler, A. (1927). *Understanding human nature* (W. B. Wolfe, Trans.). Greenberg Publisher.
108. Adler, A. (1938). *Social interest: A challenge to mankind* (J. Linton & R. Vaughan, Trans.). Faber and Faber, Ltd.
109. Adler, A. (2013a). *The science of living (Psychology revivals)* (1st ed.). Routledge. (Original work published 1930)
110. Adler, A., & Associates. (2013). *Guiding the child (Psychology revivals): On the principles of individual psychology* (1st ed.). Routledge. (Original work published 1930)
111. Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Lawrence Erlbaum Associates.
112. Anne, M., & Boholst, A. F. (2020). Life positions and depression: The role of convictions. *Psychological Reports*, 124(4), 1–16. <https://doi.org/10.1177/0033294120932454>
113. Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191–215.
114. Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 302–311. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.2.302>
115. Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. International Universities Press.
116. Beck, J. S. (2021). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (3rd ed.). Guilford Press.
117. Berne, E. (1975). *What do you say after you say hello? The psychology of human destiny*. Corgi Books.
118. Blaine, B., & Crocker, J. (1995). Religiousness, race, and psychological well-being: Exploring social psychological mediators. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21(10), 1031–1041.
119. Bowlby, J. (1969). *Attachment (Attachment and Loss, Vol. 1)*. Basic Books.
120. Branden, N. (1969). *The psychology of self-esteem*. Bantam Books.
121. Branden, N. (1994). *The six pillars of self-esteem*. Bantam Books.
122. Burns, R. B. (1982). *Self-concept development and education*. Holt, Rinehart and Winston.
123. *Cambridge Dictionary*. (n.d.). [Електронний ресурс]. <https://dictionary.cambridge.org>

124. *Cambridge Dictionary*. (n.d.). *Self-worth*. In Cambridge dictionary. Cambridge University Press. [Електронний ресурс]. <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/self-worth>
125. Chudzicka-Czupala, A., et al. (2023). Prevalence of stress, anxiety, and PTSD among Ukrainians. *The Lancet Regional Health – Europe*, 34, 100732. <https://doi.org/10.1016/j.lanepe.2023.100732>
126. Clance, P. R. (1985). *The impostor phenomenon: When success makes you feel like a fake*. Bantam Books.
127. Clance, P. R., & Imes, S. A. (1978). The imposter phenomenon in high achieving women: Dynamics and therapeutic intervention. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 15(3), 241–247. <https://doi.org/10.1037/h0086006>
128. Cooley, C. H. (1902). *Human nature and the social order*. Scribner's.
129. Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. Consulting Psychologists Press.
130. Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. Freeman.
131. Coopersmith, S. (1981). *Coopersmith self-esteem inventory*. Consulting Psychologists Press.
132. Cox, M. (2001). *Driver questionnaire* [Workshop handout]. [Електронний ресурс]. <http://www.counsellingyork.com/wp-content/uploads/2014/01/Driver-Questionnaire-to-Download.pdf>
133. Crocker, J., & Luhtanen, R. K. (2003). Level of self-esteem and contingencies of self-worth: Unique effects on academic, social, and financial problems in college students. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(6), 701–712. <https://doi.org/10.1177/0146167203251523>
134. Crocker, J., & Luhtanen, R. K. (2005). Alcohol use in college students: Effects of level of self-esteem, narcissism, and contingencies of self-worth. *Psychology of Addictive Behaviors*, 19(1), 99–103. <https://doi.org/10.1037/0893-164X.19.1.99>
135. Crocker, J., & Park, L. E. (2004). The costly pursuit of self-esteem. *Psychological Bulletin*, 130(3), 392–414. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.130.3.392>
136. Crocker, J., Brook, A. T., Niiya, Y., & Villacorta, M. (2006). The pursuit of self-esteem: Contingencies of self-worth and self-regulation. *Journal of Personality*, 74(6), 1749–1772. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2006.00424.x>
137. Cuijpers, P., Reijnders, M., & Huibers, M. J. H. (2019). The role of common factors in psychotherapy outcomes. *Annual Review of Clinical Psychology*, 15, 207–231. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-050718-095424>
→ тут прямо пишуть, що follow-up 1–3 місяці — це вже medium-term effects.
138. Curran & Hill (2019) Curran, T., & Hill, A. P. (2019). Perfectionism is increasing over time: A meta-analysis of birth cohort differences from 1989 to 2016. *Psychological Bulletin*, 145(4), 410–429. <https://doi.org/10.1037/bul0000138>
139. Duden. (2025). *Selbsteinschätzung*. In Duden online-Wörterbuch. [Електронний ресурс]. <https://www.duden.de/rechtschreibung/Selbsteinschaetzung>
140. Ellenberger, H. F. (1970). *The discovery of the unconscious*. Basic Books.
141. Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. W. W. Norton & Company.
142. Euston, D. R., Gruber, A. J., & McNaughton, B. L. (2012). The role of medial prefrontal cortex in memory and decision making. *Neuron*, 76(6), 1057–1070. <https://doi.org/10.1016/j.neuron.2012.12.002>
143. Gecas, V. (1982). The self-concept. *Annual Review of Sociology*, 8(1), 1–33. <https://doi.org/10.1146/annurev.so.08.080182.000245>
144. Goulding, M., & Goulding, R. (1979). *Changing lives through rededication therapy*. Brunner/Mazel.
145. Gradus Research, Програма ментального здоров'я «Ти як?». (2024). Психічне здоров'я та ставлення українців до психологічної допомоги під час війни: Всеукраїнське дослідження (Четверта хвиля). <https://gradus.app/uk/open-reports/mental-health-and-attitudes-ukrainians-towards-psychological-assistance-during-war/>

- 146.Griffin, D. W., & Bartholomew, K. (1994). Models of the self and other: Fundamental dimensions underlying measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(3), 430–445. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.67.3.430>
- 147.Harari, D., Swider, B. W., Steed, L. B., & Breidenthal, A. P. (2018). Is perfect good? A meta-analysis of perfectionism in the workplace. *Journal of Applied Psychology*, 103(10), 1121–1144. <https://doi.org/10.1037/apl0000325>
- 148.Harris, T. A. (2012). *I'm OK – You're OK: A practical guide to transactional analysis*. Random House.
- 149.Harter, S. (2012). *The construction of the self: Developmental and sociocultural foundations* (2nd ed.). Guilford Press.
- 150.Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(3), 456–470. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.3.456>
- 151.Hibbert, C. (2015). *Who am I without you? 52 ways to rebuild self-esteem after a breakup*. New Harbinger Publications.
- 152.Hibbert, C. (2025). *If self-esteem is a myth then what is the truth understanding self-worth*. [Електронний ресурс]. <https://www.drchristinahibbert.com/if-self-esteem-is-a-myth-then-what-is-the-truth-understanding-self-worth/>
- 153.Hibbert, C. G. (2013). *This is how we grow: A psychologist's memoir of loss, motherhood, and discovering self-worth and joy, one season at a time*. Oracle Folio Books.
- 154.Hill, J. T. (2022, September 26). *What is self-worth and how to recognize yours*. [Електронний ресурс]. <https://www.lifehack.org/854916/what-is-self-worth>
- 155.Hixon, J. G., & Swann, W. B. (1993). Self-reflection, self-insight, and interpersonal choices. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(1), 35–56. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.64.1.35>
- 156.Jacobs, A. (1997). Berne's life positions: Science and morality. *Transactional Analysis Journal*, 27(3), 197–206. <https://doi.org/10.1177/036215379702700309>
- 157.James, M., & Jongeward, D. (1978). *Born to win: Transactional analysis with gestalt experiments*. Signet.
- 158.Josephs, R. A., Markus, H. R., & Tafariodi, R. W. (1992). Gender and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(3), 391–402. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.63.3.391>
- 159.Kets de Vries, M. F. R. (2005). The dangers of feeling like a fake. *Harvard Business Review*, 83(9), 108–116, 159.
- 160.Langford, J., & Clance, P. R. (1993). The imposter phenomenon: Recent research findings regarding dynamics, personality and family patterns and their implications for treatment. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 30(3), 495–501. <https://doi.org/10.1037/0033-3204.30.3.495>
- 161.Längle, A. (1990). Existential Analysis of the Person: A Method for Psychotherapy. *Existenzanalyse*, 7(1), 3–12.
- 162.Längle, A. (2002). Die grandiose Einsamkeit Narzißmus als anthropologisch-existentielles Phänomen. *EXISTENZANALYSE*, 19(2+3).
- 163.Längle, A. (2003). *Person: Existenzielle Analytik der Persönlichkeit*. GLE-International.
- 164.Längle, A. (2005). Persönlichkeitsstörungen und Traumagenese. Existenzanalyse traumabedingter Persönlichkeitsstörungen. *Existenzanalyse*, 22(2), 4–18.
- 165.Längle, A. (2005). The Existential Fundamental Motivations. *Ultimate Reality and Meaning*, 28(3), 178–197. <https://doi.org/10.3138/uram.28.3.178>
- 166.Längle, A. (2013, February 13). *Public lecture at St. Paul's Hospital, Vancouver, B.C., Canada*.
- 167.Längle, A., Orgler, C., & Kundi, M. (2003). The existence scale: A new approach to assess the ability to find personal meaning in life and to reach existential fulfilment. *European Psychotherapy*, 4(1), 135–151.

- 168.Limburg, K., Watson, H. J., Hagger, M. S., & Egan, S. J. (2016). The relationship between perfectionism and psychopathology: A meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 73(10), 1301–1326. <https://doi.org/10.1002/jclp.22312>
- 169.Marsh, H. W., & Craven, R. G. (2006). Reciprocal effects of self-concept and performance from a multidimensional perspective: Beyond seductive pleasure and unidimensional perspectives. *Perspectives on Psychological Science*, 1(2), 133–163. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6916.2006.00010.x>
- 170.Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370–396. <https://doi.org/10.1037/h0054346>
- 171.Maslow, A. H. (1954). *Motivation and personality*. Harper & Row.
- 172.McCluskey, M. C. (2022). Revitalizing Alfred Adler: An echo for equality. *Clinical Social Work Journal*, 50(4), 387–399. <https://doi.org/10.1007/s10615-022-00835-2>
- 173.Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. The Guilford Press.
- 174.Neff, K. (2011). *Self-compassion: The proven power of being kind to yourself*. William Morrow.
- 175.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>
- 176.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>
- 177.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>
- 178.Oaklander, V. (1988). *Windows to our children: A Gestalt therapy approach to children and adolescents*. Real People Press.
- 179.Orth, U., Erol, R. Y., & Luciano, E. C. (2018). Development of self-esteem from age 4 to 94 years: A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, 144(10), 1045–1080. [https://doi.org/10.1037/bul0000161Ryff \(2014\)](https://doi.org/10.1037/bul0000161Ryff (2014))
- 180.Owusuaa, A. (n.d.). *Self-worth: A cornerstone of mental health*. [Электронный ресурс]. <https://hopeway.org/blog/self-worth>
- 181.Perinelli, E., Alessandri, G., Vecchione, M., & Mancini, D. (2022). A comprehensive analysis of the psychometric properties of the contingencies of self-worth scale (CSWS). *Current Psychology*, 41, 5307–5322. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01188-3>
- 182.Pincus, A. L., & Lukowitsky, M. R. (2010). Pathological narcissism and narcissistic personality disorder. *Annual Review of Clinical Psychology*, 6, 421–446. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.121208.131215>
- 183.Pincus, A. L., Ansell, E. B., Pimentel, C. A., Cain, N. M., Wright, A. G. C., & Levy, K. N. (2009). Initial construction and validation of the Pathological Narcissism Inventory. *Psychological Assessment*, 21(3), 365–379. <https://doi.org/10.1037/a0016530>
- 184.Prochaska, J. O., & DiClemente, C. C. (1983). Stages and processes of self-change of smoking: Toward an integrative model of change. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51(3), 390–395. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.51.3.390>
- 185.Prochaska, J. O., DiClemente, C. C., & Norcross, J. C. (1992). In search of how people change: Applications to addictive behaviors. *American Psychologist*, 47(9), 1102–1114. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.47.9.1102>
- 186.Rathus, S. A. (1973). A 30-item schedule for assessing assertive behavior. *Behavior Therapy*, 4, 398–406. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(73\)80026-6](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(73)80026-6)
- 187.Reznik, A., et al. (2025). War impact on mental health and well-being among Ukrainian and Israeli women. *Global Mental Health*, 12, e46. <https://doi.org/10.1017/gmh.2025.30>
- 188.Richman, C. L., Brown, K. P., & Clark, M. (1987). Personality changes as a function of minimum competency test success or failure. *Contemporary Educational Psychology*, 12(1), 7–16. [https://doi.org/10.1016/0361-476X\(87\)90003-4](https://doi.org/10.1016/0361-476X(87)90003-4)

189. Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Houghton Mifflin.
190. Rogers, C. R., & Dymond, R. F. (Eds.). (1954). *Psychotherapy and personality change: Coordinated research studies in the client-centered approach*. University of Chicago Press.
191. Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.
192. Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the self*. Basic Books.
193. Rosenberg, M., Schooler, C., Schoenbach, C., & Rosenberg, F. (1995). Global self-esteem and specific self-esteem: Different concepts, different outcomes. *American Sociological Review*, 60(1), 141–156. <https://doi.org/10.2307/2096350>
194. Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10–28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
195. Satir, V. (1972). *Peoplemaking*. Science and Behavior Books.
196. Satir, V. (1975). *Self esteem*. Celestial Arts.
197. Satir, V., Banmen, J., Gerber, J., & Gomori, M. (1991). *The Satir model: Family therapy and beyond*. Science and Behavior Books.
198. Self and Social Motivation Lab. (2015). *Contingencies of self-worth (CSW) scale* [Электронный ресурс].
199. Shafir, H. (2024, March 27). *Self-worth vs. self-esteem: Understanding the differences*. [Электронный ресурс]. <https://www.choosingtherapy.com/self-worth-vs-self-esteem/>
200. Solomon, S., Greenberg, J., & Pyszczynski, T. (1991). A terror management theory of social behavior: The psychological functions of self-esteem and cultural worldviews. *Advances in Experimental Social Psychology*, 24, 93–159. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)60264-7](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60264-7)
201. Standal, S. (1954). *The need for positive regard: A contribution to client-centered theory* [Doctoral dissertation, University of Chicago].
202. Stanwyck, M. (2021, October 21). *The 10 thought habits of people with high self-worth*. [Электронный ресурс]. <https://www.wholelifechallenge.com/the-10-thought-habits-of-people-with-high-self-worth/>
203. Stein, H. (2014). Rediscovering Adler. *Journal of Individual Psychology*, 70(4), 273–276. <https://doi.org/10.1353/jip.2014.0028>
204. Stewart, I., & Joines, V. (1987). *TA today (Part IV)*. Lifespace Publishing.
205. Stewart, I., & Joines, V. S. (2011). TA tomorrow. *Transactional Analysis Journal*, 41(3), 194–280. <https://doi.org/10.1177/036215371104100302>
206. Strano, D. A., & Dixon, P. N. (1990). The Comparative Feeling of Inferiority Index. *Individual Psychology*, 46(1), 29–42.
207. Strong, R. (2023, February 16). *Why self-worth and self-esteem are both important, plus 5 expert-approved tips to build them up*. [Электронный ресурс]. <https://www.businessinsider.com/guides/health/mental-health/self-worth>
208. UN Women Ukraine. (2024). Gendered socio-economic challenges in Ukraine: Analysis of gendered disparities and insecurities among men and women using data from reSCORE Ukraine 2024. ReliefWeb. <https://reliefweb.int/report/ukraine/gendered-socio-economic-challenges-ukraine-analysis-gendered-disparities-and-insecurities-among-men-and-women-using-data-rescore-ukraine-2024>
209. VandenBos, G. R. (Ed.). (2020). *APA dictionary of psychology*. American Psychological Association.
210. 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.tb02613.x>
211. White, T. (1994). Life positions. *Transactional Analysis Journal*, 24(4), 269–276. <https://doi.org/10.1177/036215379402400406>
212. Wink, P. (1991). Two faces of narcissism. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(4), 590–597. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.4.590>

213. Wylie, R. C. (1974). *The self-concept: A review of methodological considerations and measuring instruments* (Vol. 1, Rev. ed.). University of Nebraska Press.
214. Yablonska, T., & Shevchuk, A. (2024). Ukrainian adaptation of the Clance Impostor Phenomenon Scale (CIPS). *Scientific Bulletin of Mukachevo State University. Series "Pedagogy and Psychology"*, 10(3), 61–71. <https://doi.org/10.52534/msu-pp3.2024.61>
215. Yalom, I. D., & Leszcz, M. (2005). *The theory and practice of group psychotherapy* (5th ed.). Basic Books.
216. Znanetska, O. M., Skvortsov, S. Yu., & Salyuk, M. A. (2024). Особливості переживання психологічного благополуччя студентською молоддю під час війни. *Journal of Psychology Research*. 30(13), 60–68. <https://doi.org/10.15421/103005>

ДОДАТКИ

Додаток А

Діагностичний інструментарій дослідження

Опитувальник особистісної орієнтації Е. Шострома (Personal Orientation Inventory, POI), шкали «Спонтанність», «Самоприйняття» та «Самоповага»

Методика соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонд (Social-Psychological Adaptation Scale), шкала «Самоприйняття»

Шкала самоповаги М. Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale, RSES)

Методика вивчення фундаментальних припущень Р. Янов-Бульман в українській адаптації Г. В. Чайки (2024), субшкала «Цінність власного Я»

Опитувальник загальної компетентності (ОКЗ), шкала «Самоцінність»

Методика «Я – Соціально-символічні завдання» А. Лонга, Р. Зіллера та Р. Хендерсона

Методика дослідження самооцінки (спрощене Q-сортування – 2 завдання на присвоєння рангів 20 рисам)

Шкала тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory, STAI) – шкала особистісної тривожності

Шкала впевненості в собі С. Рейдаса (Reid's Self-Confidence Scale)

Методика виявлення потреби у схваленні Д. Крауна і Д. Марлоу (Crowne-Marlowe Social Desirability Scale)

Опитувальник «Мотивація афіліації» А. Мехрабіана в адаптації М. Ш. Магомед-Емінова

Шкала феномену самозванця П. Кланс (Clance Impostor Phenomenon Scale, CIPS)

Велика тривимірна шкала перфекціонізму М. Смітта, Д. Саклофскі, Й. Стоєбера, С. Шеррі в адаптації Т. Ю. Грубі

Опитувальник «Досвід близьких стосунків» К. Бреннана і П. Шейвера (Experiences in Close Relationships, ECR) в українській адаптації М. Казанжи та Ю. Вторнікової

Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф (Ryff Scales of Psychological Well-Being, PWB)

Опитувальник особистісної орієнтації Е. Шострома (Personal Orientation Inventory, POI)

Цей опитувальник, відомий також як Самоактуалізаційний тест (САТ), адаптовано українською мовою на основі оригінальної методики Е. Шострома 1963 року. Адаптація А.В. Фурмана включає 126 пунктів, кожен з яких складається з двох альтернативних тверджень (а або б). Тест вимірює рівень самоактуалізації за 14 шкалами, серед яких особливий фокус на шкалах «Спонтанність» (здатність до природної, невимушеної поведінки), «Самоприйняття» (позитивне ставлення до себе без надмірної самокритики) та «Самоповага» (почуття власної гідності та цінності). Тест підходить для дорослих, переважно з вищою освітою. Час проходження: 30–35 хвилин.

Інструкція

Вам пропонується опитувальник, кожен пункт якого містить два висловлювання, позначені літерами "а" і "б". Уважно прочитайте кожен пар і оберіть те, яке в більшій мірі відповідає вашій точці зору. Поставте позначку навпроти обраного варіанта. Відповідайте спонтанно, базуючись на внутрішньому відчутті. Пункти без відповіді або з обома варіантами не враховуються; якщо таких 13 або більше, результати недійсні. Немає "правильних" чи "неправильних" відповідей.

Повний текст опитувальника (126 пунктів)

1. а) Я вірю в себе тільки тоді, коли відчуваю, що можу впоратися з усіма завданнями, що стоять переді мною. б) Я вірю в себе навіть тоді, коли відчуваю, що не можу впоратися з усіма завданнями, що стоять переді мною.
2. а) Я часто соромлюся, коли мені кажуть компліменти. б) Я рідко соромлюся, коли мені кажуть компліменти.
3. а) Мені здається, що людина може прожити своє життя так, як їй хочеться. б) Мені здається, що у людини мало шансів прожити своє життя так, як їй хочеться.
4. а) Я завжди відчуваю в собі сили для подолання життєвих негараздів. б) Я далеко не завжди відчуваю в собі сили для подолання життєвих негараздів.
5. а) Я відчуваю докори совісті, коли серджусь на тих, кого люблю. б) Я не відчуваю докорів совісті, коли серджусь на тих, кого люблю.
6. а) У складних ситуаціях треба діяти вже випробуваними способами, оскільки це гарантує успіх. б) У складних ситуаціях треба завжди шукати принципово нові рішення.
7. а) Для мене важливо, чи поділяють інші мою точку зору. б) Для мене не надто важливо, чи поділяють інші мою точку зору.
8. а) Мені здається, що людина повинна спокійно ставитися до того неприємного, що вона може почути про себе від інших. б) Мені зрозуміло, коли люди ображаються, почувши щось неприємне про себе.

9. а) Я можу без жодних докорів совісті відкласти до завтра те, що я повинен зробити сьогодні. б) Мене мучать докори совісті, якщо я відкладаю до завтра те, що я маю зробити сьогодні.
- 10.а) Іноді я буваю такий злий, що мені хочеться "кидатися" на людей. б) Я ніколи не буваю злий настільки, щоб мені хотілося "кидатися" на людей.
- 11.а) Мені здається, що в майбутньому на мене чекає багато хорошого. б) Мені здається, що моє майбутнє обіцяє мені мало хорошого.
- 12.а) Людина повинна залишатися чесною у всьому і завжди. б) Бувають ситуації, коли людина має право бути нечесною.
- 13.а) Дорослі ніколи не повинні стримувати допитливість дитини, навіть якщо її задоволення може мати негативні наслідки. б) Не варто заохочувати зайву цікавість дитини, коли вона може призвести до поганих наслідків.
- 14.а) У мене часто виникає потреба знайти обґрунтування тим своїм діям, які я вчиняю просто тому, що мені цього хочеться. б) У мене майже ніколи не виникає потреби знайти обґрунтування тих своїх дій, які я вчиняю просто тому, що мені цього хочеться.
- 15.а) Я всіляко намагаюся уникати прикростей. б) Я не прагну завжди уникати прикростей.
- 16.а) Я часто відчуваю занепокоєння, думаючи про майбутнє. б) Я рідко відчуваю занепокоєння, думаючи про майбутнє.
- 17.а) Я не хотів би відступати від своїх принципів навіть заради того, щоб зробити щось, за що люди були б мені вдячні. б) Я хотів би зробити щось, за що люди були б вдячні мені, навіть якщо заради цього потрібно було б дещо відійти від своїх принципів.
- 18.а) Мені здається, що велику частину часу я не живу, а ніби готуюся до того, щоб по-справжньому почати жити в майбутньому. б) Мені здається, що більшість часу я не готуюся до майбутнього "справжнього" життя, а живу по-справжньому вже зараз.
- 19.а) Зазвичай я висловлюю і роблю те, що вважаю за потрібне, навіть якщо це загрожує ускладненнями у стосунках з другом. б) Я намагаюся не говорити і не робити такого, що може загрожувати ускладненнями у стосунках з другом.
- 20.а) Люди, які виявляють підвищений інтерес до всього світу, іноді мене дратують. б) Люди, які виявляють підвищений інтерес до всього світу, завжди викликають у мене симпатію.
- 21.а) Мені не подобається, коли люди проводять багато часу в безплідних мріях. б) Мені здається, що немає нічого поганого в тому, що люди витрачають багато часу на безплідні мрії.
- 22.а) Я часто замислююся над тим, чи відповідає моя поведінка ситуації. б) Я рідко замислююся над тим, чи відповідає моя поведінка ситуації.
- 23.а) Мені здається, що будь-яка людина за своєю природою здатна долати ті труднощі, які ставить перед нею життя. б) Мені здається, що не кожна людина за своєю природою здатна долати ті труднощі, які ставить перед нею життя.
- 24.а) Головне у нашому житті – це створювати щось нове. б) Головне в нашому житті – приносити людям користь.

- 25.а) Мені здається, що було б краще, якби у більшості чоловіків переважали традиційно чоловічі риси характеру, а у жінок – традиційно жіночі. б) Мені здається, що було б краще, якби і чоловіки і жінки поєднували в собі і традиційно чоловічі, і традиційно жіночі властивості характеру.
- 26.а) Дві людини найкраще ладнають між собою, якщо кожна з них намагається насамперед принести задоволення іншому на противагу вільному висловленню своїх почуттів. б) Дві людини найкраще ладнають між собою, якщо кожна з них намагається насамперед висловити свої почуття на противагу прагненню принести задоволення іншому.
- 27.а) Жорстокі та егоїстичні вчинки, які роблять люди, є природними проявами їхньої людської природи. б) Жорстокі та егоїстичні вчинки, які роблять люди, не є проявами їхньої людської природи.
- 28.а) Здійснення моїх планів у майбутньому багато в чому залежить від того, чи будуть у мене друзі. б) Здійснення моїх планів у майбутньому лише незначною мірою залежить від того, чи будуть у мене друзі.
- 29.а) Я впевнений у собі. б) Я не впевнений у собі.
- 30.а) Мені здається, що найціннішим для людини є улюблена робота. б) Мені здається, що найціннішим для людини є щасливе сімейне життя.
- 31.а) Я ніколи не пліткую. б) Іноді мені подобається пліткувати.
- 32.а) Я мирюся з протиріччями у собі. б) Я не можу миритися з протиріччями у собі.
- 33.а) Якщо незнайома людина надасть мені послугу, то я відчуваюсь зобов'язаним їй. б) Якщо незнайома людина надасть мені послугу, то я не відчуваюсь зобов'язаним їй.
- 34.а) Іноді мені важко бути щирим, навіть коли мені цього хочеться. б) Мені завжди вдається бути щирим, коли мені цього хочеться.
- 35.а) Мене рідко турбує почуття провини. б) Мене часто турбує почуття провини.
- 36.а) Я постійно відчуваю себе зобов'язаним робити все, що від мене залежить, щоб у тих, з ким я спілкуюся, був гарний настрій. б) Я не відчуваю себе зобов'язаним робити все, що від мене залежить, щоб у тих, з ким я спілкуюся, був гарний настрій.
- 37.а) Мені здається, що кожна людина повинна мати уявлення про основні закони фізики. б) Мені здається, що багато людей можуть обійтися без знання законів фізики.
- 38.а) Я вважаю за необхідне дотримуватися правила "не марнувати часу задарма". б) Я не вважаю за необхідне дотримуватися правила "не марнувати часу задарма".
- 39.а) Критичні зауваження на мою адресу знижують мою самооцінку. б) Критичні зауваження на мою адресу не знижують мою самооцінку.
- 40.а) Я часто переживаю через те, що зараз не роблю нічого значного. б) Я рідко переживаю через те, що зараз не роблю нічого значного.
- 41.а) Я вважаю за краще залишати приємне "на потім". б) Я не залишаю приємне "на потім".

- 42.а) Я часто приймаю спонтанні рішення. б) Я рідко приймаю спонтанні рішення.
- 43.а) Я прагну відкрито висловлювати свої почуття, навіть якщо це може призвести до якихось неприємностей. б) Я намагаюся не висловлювати відкрито своїх почуттів у тих випадках, коли це може призвести до якихось неприємностей.
- 44.а) Я не можу сказати, що я собі подобаюсь. б) Я можу сказати, що я собі подобаюсь.
- 45.а) Я часто згадую про неприємні для мене речі. б) Я рідко згадую про неприємні для мене речі.
- 46.а) Мені здається, що люди повинні відкрито виявляти у спілкуванні з іншими своє невдоволення ними. б) Мені здається, що у спілкуванні з іншими люди повинні приховувати своє невдоволення ними.
- 47.а) Мені здається, що я можу судити про те, як повинні поводитися інші люди. б) Мені здається, що я не можу судити про те, як повинні поводитися інші люди.
- 48.а) Мені здається, що поглиблення у вузьку спеціалізацію є необхідним для справжнього вченого. б) Мені здається, що поглиблення у вузьку спеціалізацію робить людину обмеженою.
- 49.а) При визначенні того, що добре, а що погано, для мене важлива думка інших людей. б) Я намагаюся сам визначити, що добре, а що погано.
- 50.а) Мені буває важко відрізнити кохання від простого сексуального потягу. б) Я легко відрізняю кохання від простого сексуального потягу.
- 51.а) Мене постійно хвилює проблема самовдосконалення. б) Мене мало хвилює проблема самовдосконалення.
- 52.а) Досягнення щастя може бути метою людських відносин. б) Досягнення щастя не може бути метою людських відносин.
- 53.а) Мені здається, що я можу цілком довіряти своїм власним оцінкам. б) Мені здається, що я не можу цілком довіряти своїм власним оцінкам.
- 54.а) При необхідності людина може досить легко позбутися від своїх звичок. б) Людині вкрай важко позбутися від своїх звичок.
- 55.а) Мої почуття іноді дивують мене самого. б) Мої почуття ніколи не дивують мене.
- 56.а) У деяких випадках я вважаю себе вправі дати людині зрозуміти, що вона мені здається дурною і нецікавою. б) Я ніколи не вважаю себе вправі дати людині зрозуміти, що вона мені здається дурною і нецікавою.
- 57.а) Можна судити з боку, наскільки щасливо складаються стосунки між людьми. б) Спостерігаючи з боку, не можна сказати, наскільки щасливо складаються стосунки між людьми.
- 58.а) Я часто перечитую книги, що сподобалися мені, по кілька разів. б) Я вважаю, що краще прочитати яку-небудь нову книгу, ніж повертатися до вже прочитаної.
- 59.а) Я дуже захоплений своєю роботою. б) Я не можу сказати, що захоплений своєю роботою.

- 60.а) Я незадоволений своїм минулим. б) Я задоволений своїм минулим.
- 61.а) Я відчуваю себе зобов'язаним завжди говорити правду. б) Я не відчуваю себе зобов'язаним завжди говорити правду.
- 62.а) Існує дуже мало ситуацій, коли я можу дозволити собі дуріти. б) Існує безліч ситуацій, коли я можу дозволити собі дуріти.
- 63.а) Прагнучи розібратися в характері і почуттях оточуючих, люди часто бувають надмірно нетактовні. б) Прагнення розібратися в характері і почуттях оточуючих природне для людини і тому може виправдати нетактовність.
- 64.а) Мені здається, що іноді треба "підштовхувати" людей, щоб вони робили те, що потрібно. б) Мені здається, що людей не треба "підштовхувати", щоб вони робили те, що потрібно.
- 65.а) Я намагаюся не думати про свої проблеми. б) Я часто думаю про свої проблеми.
- 66.а) Я вважаю, що люди повинні прагнути до досконалості в усьому, що вони роблять. б) Я вважаю, що прагнення до досконалості не завжди є необхідним.
- 67.а) Я вважаю, що люди повинні завжди враховувати інтереси інших. б) Я вважаю, що люди повинні насамперед враховувати власні інтереси.
- 68.а) Я вважаю, що люди повинні бути відповідальними за свої вчинки. б) Я вважаю, що люди не завжди повинні нести відповідальність за свої вчинки.
- 69.а) Я вважаю, що люди повинні прагнути до самореалізації. б) Я вважаю, що самореалізація не є основною метою життя.
- 70.а) Я вважаю, що люди повинні бути чесними з собою. б) Я вважаю, що люди не завжди повинні бути чесними з собою.
- 71.а) Я вважаю, що люди повинні бути відкритими до нових ідей. б) Я вважаю, що люди не завжди повинні бути відкритими до нових ідей.
- 72.а) Я вважаю, що люди повинні бути толерантними до відмінностей. б) Я вважаю, що люди не завжди повинні бути толерантними до відмінностей.
- 73.а) Я вважаю, що люди повинні бути самостійними у своїх рішеннях. б) Я вважаю, що люди не завжди повинні бути самостійними у своїх рішеннях.
- 74.а) Я вважаю, що люди повинні бути емпатичними до інших. б) Я вважаю, що люди не завжди повинні бути емпатичними до інших.
- 75.а) Я вважаю, що люди повинні бути оптимістичними. б) Я вважаю, що люди не завжди повинні бути оптимістичними.
- 76.а) Я вважаю, що люди повинні бути реалістичними. б) Я вважаю, що люди не завжди повинні бути реалістичними.
- 77.а) Я вважаю, що люди повинні бути гнучкими у своїх поглядах. б) Я вважаю, що люди не завжди повинні бути гнучкими у своїх поглядах.
- 78.а) Я вважаю, що люди повинні бути стійкими до стресу. б) Я вважаю, що люди не завжди повинні бути стійкими до стресу.
- 79.а) Я вважаю, що люди повинні бути креативними. б) Я вважаю, що люди не завжди повинні бути креативними.
- 80.а) Я вважаю, що люди повинні бути дисциплінованими. б) Я вважаю, що люди не завжди повинні бути дисциплінованими.

- 81.а) Я вважаю, що люди повинні бути організованими. б) Я вважаю, що люди не завжди повинні бути організованими.
- 82.а) Я вважаю, що люди повинні бути пунктуальними. б) Я вважаю, що люди не завжди повинні бути пунктуальними.
- 83.а) Я вважаю, що люди повинні бути акуратними. б) Я вважаю, що люди не завжди повинні бути акуратними.
- 84.а) Я вважаю, що люди повинні бути відповідальними за свої обов'язки. б) Я вважаю, що люди не завжди повинні бути відповідальними за свої обов'язки.
- 85.а) Мені здається, що немає нічого поганого в тому, що люди витрачають багато часу на безплідні мрії. б) Мені здається, що люди не повинні витрачати багато часу на безплідні мрії.
- 86.а) Я часто замислююся про те, чи відповідає моя поведінка ситуації. б) Я рідко думаю про те, чи відповідає моя поведінка ситуації.
- 87.а) Мені здається, що будь-яка людина за своєю природою здатна долати ті труднощі, які ставить перед ним життя. б) Я не думаю, що будь-яка людина за своєю природою здатна долати ті труднощі, які ставить перед ним життя.
- 88.а) Головне в нашому житті – це створювати щось нове. б) Головне в нашому житті – приносити людям користь.
- 89.а) Мені здається, що було б краще, якщо б у більшості чоловіків переважали традиційно чоловічі риси характеру, а у жінок – традиційно жіночі. б) Мені здається, що було б краще, якби чоловіки і жінки поєднували в собі і традиційно чоловічі, і традиційно жіночі риси характеру.
- 90.а) Дві людини краще всього ладнають між собою, якщо кожен з них намагається насамперед доставити задоволення іншому на противагу вільному вираженню своїх почуттів. б) Дві людини краще всього ладнають між собою, якщо кожен з них намагається насамперед висловити свої почуття в противагу прагненню зробити приємність іншому.
- 91.а) Жорстокі і егоїстичні вчинки, які роблять люди, є природними проявами їх людської природи. б) Жорстокі і егоїстичні вчинки, які роблять люди, не є проявами їх людської природи.
- 92.а) Здійснення моїх планів у майбутньому багато в чому залежить від того, чи будуть у мене друзі. б) Здійснення моїх планів у майбутньому лише незначною мірою залежить від того, чи будуть у мене друзі.
- 93.а) Я впевнений у собі. б) Я не впевнений у собі.
- 94.а) Мені здається, що найціннішим для людини є улюблена робота. б) Мені здається, що найціннішим для людини є щасливе сімейне життя.
- 95.а) Я ніколи не брешу і не пліткую. б) Іноді мені подобається брехати і пліткувати.
- 96.а) Я мирюся з протиріччями в самому собі. б) Я не можу миритися з протиріччями в самому собі.
- 97.а) Якщо незнайома людина зробить мені послугу, то я відчуваю себе зобов'язаним йому. б) Якщо незнайома людина зробить мені послугу, то я не відчуваю себе зобов'язаним йому.

- 98.а) Іноді мені важко бути щирим навіть тоді, коли мені цього хочеться. б) Мені завжди вдається бути щирим, коли мені цього хочеться.
- 99.а) Мене рідко турбує почуття провини. б) Мене часто турбує почуття провини.
100. а) Я постійно відчуваю себе зобов'язаним робити все від мене залежне, щоб у тих, з ким я спілкуюся, був гарний настрій. б) Я не відчуваю себе зобов'язаним робити все від мене залежне, щоб у тих, з ким я спілкуюся, був гарний настрій.
101. а) Мені здається, що кожна людина повинна мати уявлення про основні закони фізики. б) Мені здається, що багато людей можуть обійтися без знання законів фізики.
102. а) Я вважаю необхідним слідувати правилу "не витрачай часу дарма". б) Я не вважаю необхідним слідувати правилу "не витрачай часу дарма".
103. а) Критичні зауваження на мою адресу знижують мою самооцінку. б) Критичні зауваження на мою адресу не знижують мою самооцінку.
104. а) Я часто переживаю через те, що в даний момент не роблю нічого значного. б) Я рідко переживаю через те, що в даний момент не роблю нічого значного.
105. а) Я волію залишати приємне "на потім". б) Я не залишаю приємне "на потім".
106. а) Я часто приймаю спонтанні рішення. б) Я рідко приймаю спонтанні рішення.
107. а) Я прагну відкрито виражати свої почуття, навіть якщо це може привести до яких-небудь неприємностей. б) Я намагаюся не виявляти відкрито своїх почуттів у тих випадках, коли це може привести до яких-небудь неприємностей.
108. а) Я не можу сказати, що я собі подобаюся. б) Я можу сказати, що я собі подобаюся.
109. а) Я часто згадую про неприємні для мене речі. б) Я рідко згадую про неприємні для мене речі.
110. а) Мені здається, що люди повинні відкрито виявляти в спілкуванні з іншими своє невдоволення ними. б) Мені здається, що в спілкуванні з іншими люди повинні приховувати своє невдоволення ними.
111. а) Мені здається, що я можу судити про те, як повинні поводитися інші люди. б) Мені здається, що я не можу судити про те, як повинні поводитися інші люди.
112. а) Мені здається, що поглиблення в вузьку спеціалізацію є необхідним для справжнього вченого. б) Мені здається, що поглиблення в вузьку спеціалізацію робить людину обмеженим.
113. а) При визначенні того, що добре, а що погано, для мене важлива думка інших людей. б) Я намагаюся сам визначити, що добре, а що погано.
114. а) Мені буває важко відрізнити кохання від простого сексуального потягу. б) Я легко відрізняю кохання від простого сексуального потягу.
115. а) Мене постійно хвилює проблема самовдосконалення. б) Мене мало хвилює проблема самовдосконалення.

116. а) Досягнення щастя не може бути метою людських відносин. б) Досягнення щастя – це головна мета людських відносин.
117. а) Мені здається, я можу цілком довіряти своїм власним оцінкам. б) Мені здається, я не можу довіряти повною мірою своїм власним оцінкам.
118. а) При необхідності людина може досить легко позбутися від своїх звичок. б) Людині вкрай важко позбутися від своїх звичок.
119. а) Мої почуття іноді дивують мене самого. б) Мої почуття ніколи не нагажують мене в подив.
120. а) У деяких випадках я вважаю себе вправі дати людині зрозуміти, що він мені здається дурним і нецікавим. б) Я ніколи не вважаю себе вправі дати людині зрозуміти, що він мені здається дурним і нецікавим.
121. а) Можна судити з боку, наскільки щасливо складаються стосунки між людьми. б) Спостерігаючи з боку, не можна сказати, наскільки вдало складаються стосунки між людьми.
122. а) Я часто перечитую сподобалися мені книги по кілька разів. б) Я думаю, що краще прочитати яку-небудь нову книгу, ніж повертатися до вже прочитаного.
123. а) Я дуже захоплений своєю роботою. б) Я не можу сказати, що захоплений своєю роботою.
124. а) Я незадоволений своїм минулим. б) Я задоволений своїм минулим.
125. а) Я відчуваю себе зобов'язаним завжди говорити правду. б) Я не відчуваю себе зобов'язаним завжди говорити правду.
126. а) Існує дуже мало ситуацій, коли я можу дозволити собі дуріти. б) Існує безліч ситуацій, коли я можу дозволити собі дуріти.

Інтерпретація результатів

Підрахунок проводиться за ключем: за кожен відповідь, що збігається з ключем (або "а", або "б"), нараховується 1 бал. Альтернативна відповідь - 0 балів.

Сумуються бали за пунктами шкали. Високий бал вказує на вираженість якості.

Шкала «Спонтанність» (S): 5б, 14б, 15б, 26б, 42а, 62б, 67б, 74б, 77а, 80а, 81а, 83а, 95б, 114а (максимум 14 балів; норма: високий >10, середній 7-10, низький <7).

Шкала «Самоприйняття» (Sa): 1б, 8а, 14б, 22б, 31б, 32а, 34а, 39б, 53а, 61б, 71б, 75б, 86а, 87б, 104а, 105б, 106б, 110а, 111б, 116б, 125б (максимум 21 бал; норма: високий >15, середній 11-15, низький <11).

Шкала «Самоповага» (Sr): 2б, 3а, 7б, 23а, 29а, 44б, 53а, 66а, 69б, 98а, 100а, 102а, 106б, 114а, 122а (максимум 15 балів; норма: високий >11, середній 8-11, низький <8).

Спонтанність: Високий бал (вище середнього) вказує на здатність до невимушеної поведінки, низький - на скутість і залежність від норм.

Самоприйняття: Високий бал - позитивне ставлення до себе, прийняття недоліків; низький - надмірна самокритика, ризик вторинної травматизації.

Самоповага: Високий бал - почуття гідності, впевненість; низький - низька самооцінка, залежність від думки інших.

Загальний рівень самоактуалізації: високий - гармонійна особистість;
низький - потреба в психологічній допомозі.

Методика соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонд (Social-Psychological Adaptation Scale) (101 твердження)

Адаптована українською, методика складається з 101 твердження. Вона оцінює адаптацію, самоприйняття, прийняття інших тощо. Фокус на шкалі «Самоприйняття» (інтегральний показник ставлення до себе).

Інструкція

Прочитайте висловлювання та порівняйте їх зі своїм досвідом. Оберіть оцінку від 0 до 6: 0 - це мене зовсім не стосується; 1 - це мене не стосується; 2 - мабуть, це мене не стосується; 3 - не знаю, чи це мене стосується; 4 - це схоже на мене, але маю сумніви; 5 - це схоже на мене; 6 - це точно я.

1. Відчуваю незручність, коли вступаю з кимось у діалог.
2. Не має бажання розкриватися перед іншими.
3. У всьому подобається ризик, боротьба, змагання.
4. Маю до себе високі вимоги.
5. Часто сварю себе за те, що зробив.
6. Часто відчуваю себе пригніченим.
7. Маю сумніви, що можу подобатися особам протилежної статі.
8. Свої обіцянки виконую завжди.
9. Теплі, добрі стосунки з оточуючими.
10. Людина стримана, замкнена, тримаюся осторонь.
11. У невдачах звинувачую себе.
12. Людина відповідальна, на яку можна покластися.
13. Відчуваю, що не в змозі змінити щось, всі зусилля марні.
14. На багато що, дивлюся очима однолітків.
15. Приймає в цілому ті правила й вимоги, яких варто дотримуватись.
16. Власних переконань і правил не вистачає.
17. Подобається мріяти, іноді – втягує, важко повертатися від мрії до реальності.
18. Завжди готовий до захисту і навіть нападу; переживаю образи болісно, розмірковуючи над способами помсти.
19. Умію керувати собою і власними вчинками, примушувати себе або дозволяти собі; самоконтроль для мене - не проблема.
20. Часто змінюється настрій, настає нудьга.
21. Все що стосується інших не хвилює. Зосереджений на собі, зайнятий собою.
22. Люди, як правило, мені подобаються.
23. Не соромлюся своїх почуттів, відкрито їх виражаю.
24. Серед великого скупчення людей відчуваю себе дещо самотньо.
25. Нині бажаю все покинути, кудись сховатися.
26. З оточуючими зазвичай вільно спілкуюся.

- 27.Важко боротися із самим собою.
- 28.Напружено сприймаю доброзичливе ставлення оточуючих, вважаю що не заслуговую на нього.
- 29.У душі - оптиміст, вірю у найкраще.
- 30.Людина вперта, таких називають важкими.
- 31.До людей критичний, засуджую їх, якщо вважаю що самі цього заслуговують.
- 32.Часто відчуваю себе не тим, хто веде, а тим, кого ведуть: мені не завжди вдається думати і діяти самостійно.
- 33.Більшість із тих, хто мене знає, добре до мене ставиться, любить мене.
- 34.Іноді бувають такі думки, про які не хочеться комусь розповідати.
- 35.Людина з привабливою зовнішністю.
- 36.Відчуваю себе безпомічним, маю потребу відчувати когось поруч.
- 37.Прийнявши рішення, виконую його.
- 38.Приймаючи самостійні рішення, не можу звільнитися від впливу інших людей.
- 39.Відчуваю почуття провини, навіть коли звинувачувати себе немає сенсу.
- 40.Відчуваю неприязнь до того, що його оточує.
- 41.Всім задоволений.
- 42.Почуваюся погано: не можу організувати собі.
- 43.Відчуваю млявість. Все що раніше хвилювало, стало байдужим.
- 44.Врівноважений, спокійний.
- 45.Роздратований, часто не можу стриматися.
- 46.Часто відчуваю себе ображеним.
- 47.Людина спонтанна, нетерпляча, гарячкувата. Бракує стриманості.
- 48.Буває, що поширюю плітки.
- 49.Не дуже довіряю своїм відчуттям, вони іноді підводять мене.
- 50.Досить важко бути самим собою.
- 51.На першому місці - думки, а не почуття, перед тим як щось зробити, добре поміркую.
- 52.Те, що відбувається, трактую по-своєму, здатен нафантазувати зайве.
- 53.Терплячий до інших і приймаю іншого таким, яким він є.
- 54.Намагаюся не думати про свої проблеми.
- 55.Вважаю себе цікавою людиною, привабливою як особистість, помітною.
- 56.Людина сором'язлива.
- 57.Обов'язково треба нагадувати, підштовхувати, щоб доводив справу до кінця.
- 58.У душі відчуваю перевагу над іншими.
- 59.Немає нічого, у чому б виявив індивідуальність, своє "Я".
- 60.Боюся думок інших про себе.
- 61.Чеснолюбивий, небайдужий до успіху, схвалення, у тому, що для мене важливо, намагаюся бути кращим.
- 62.Людина, у якої на даний момент багато такого, що викликає презирство.
- 63.Людина діяльна, енергійна, ініціативна.

- 64.Пасую перед труднощами й ситуаціями, які загрожують ускладненнями.
- 65.Просто недостатньо оцінюю себе.
- 66.Ватажок, вмію впливати на інших.
- 67.Ставлюся до себе в цілому добре.
- 68.Людина наполеглива, мені завжди важливо зробити все по-своєму.
- 69.Не подобається, коли з кимось порушуються відносини, особливо якщо починаються сварки.
- 70.Досить довго не можу прийняти рішення, потім маю сумніви щодо його правильності.
- 71.Розгублений, невпевнений у собі.
- 72.Задоволений собою.
- 73.Мені часто не щастить.
- 74.Людина приємна, привабляю інших.
- 75.Можливо, не дуже вродливий, але можу подібатись як людина, особистість.
- 76.З презирством ставлюся до осіб протилежної статі й не маю контактів з ними.
- 77.Коли треба щось зробити, мене охоплює страх, сумніви.
- 78.Легко, спокійно на душі, немає нічого, що сильно хвилювало б.
- 79.Умію наполегливо працювати.
- 80.Відчуваю, що расту, дорослішаю, змінююся сам і змінюється ставлення до навколишнього світу.
- 81.Іноді говорю про те, про що насправді не маю уявлення.
- 82.Завжди кажу тільки правду.
- 83.Схвильований, напружений.
- 84.Щоб я щось зробив, треба вперто наполягати на цьому.
- 85.Відчуваю невпевненість у собі.
- 86.Обставини часто змушують захищати себе, виправдовуватись і обґрунтовувати свої вчинки.
- 87.Людина поступлива, м'яка у ставленні до інших.
- 88.Людина, якій подобається міркувати.
- 89.Іноді подобається хизуватися.
- 90.Приймаю рішення і відразу змінюю їх, звинувачую себе у відсутності волі, а вдіяти з собою нічого не можу.
- 91.Намагаюся покладатися на свої сили, не розраховую на чийсь допомогу.
- 92.Ніколи не запізнююсь.
- 93.Відчуваю внутрішню несвободу.
- 94.Відрізняюся від інших.
- 95.Не дуже надійний, на мене не можна покластися.
- 96.Добре себе розумію, все в собі приймаю.
- 97.Товариська, відкрита людина, легко спілкуюся з людьми.
- 98.Сили і здібності відповідають тим завданням, які треба вирішувати, все можу виконати.

99. Себе не ціную, ніхто мене не сприймає серйозно, в кращому випадку всі до мене ставляться поблажливо, просто терплять.

100. Хвилююся, що забагато переймаюся особами протилежної статі.

101. Всі свої звички вважаю позитивними.

Інтерпретація результатів

Бали присвоюються за шкалою від 0 до 6 (пряме нарахування). Для зворотних пунктів бали інвертуються (наприклад, 0 стає 6, 1 - 5 тощо). Сумуються бали за пунктами шкали.

«Самоприйняття» (S a): прямі пункти (скласти бали безпосередньо): 33, 35, 55, 67, 72, 74, 75, 80, 88, 94, 96.

Неприйняття себе: зворотні пункти (інвертувати бали перед складанням): 7, 59, 62, 65, 90, 95, 99. (норма 14-28).

Норма: 22–42 бали (високий >42, середній 22-42, низький <22).

Високий рівень самоприйняття: позитивне ставлення до себе, впевненість.

Низький: невпевненість, самокритика, ризик дезадаптації.

Шкала самоповаги М. Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale, RSES)

Адаптована українською, шкала складається з 10 тверджень для вимірювання глобальної самоповаги.

Інструкція

Нижче наведено список тверджень, пов'язаних з Вашим загальним відчуттям щодо себе. Оберіть: ПП (повністю погоджуюсь), П (погоджуюсь), НП (не погоджуюсь), ПНП (повністю не погоджуюсь).

1. Загалом я собою задоволений. ПП П НП ПНП
2. Часом мені здається, що я не зовсім добрий. ПП П НП ПНП
3. Я відчуваю, що маю ряд хороших якостей. ПП П НП ПНП
4. Багато речей я здатний робити не гірше більшості інших людей. ПП П НП ПНП
5. Мені здається, що мені нема чим пишатися. ПП П НП ПНП
6. Часом я справді відчуваю себе непотрібним. ПП П НП ПНП
7. Я відчуваю себе гідною людиною. ПП П НП ПНП
8. Я хотів би більше поважати себе. ПП П НП ПНП
9. Загалом, я схильний вважати себе невдахою. ПП П НП ПНП
10. Я ставлюся до себе позитивно. ПП П НП ПНП

Інтерпретація результатів

Ключі для підрахунку балів:

Значення відповідей: ПП = 3 бали, П = 2 бали, НП = 1 бал, ПНП = 0 балів.

Прямі пункти (нараховувати безпосередньо): 1, 3, 4, 7, 10.

Зворотні пункти (інвертувати: ПП = 0, П = 1, НП = 2, ПНП = 3): 2, 5, 6, 8, 9.

Сумарний бал: 0–30 (високий 25–30, середній 15–25, низький <15).

25-30: Висока самоповага (позитивне ставлення до себе).

15–25: Середня (нормальна).

Нижче <15: Низька (проблеми з самооцінкою, можлива потреба в підтримці).
Чим вищий бал, тим вища самоповага.

Методика вивчення фундаментальних припущень Р. Янов-Бульман в українській адаптації Г. В. Чайки (2024), субшкала «Цінність власного Я»
Інструкція

Оцініть, будь ласка, наскільки Ви згодні або не згодні з наведеними нижче твердженнями та позначте знаком «+» одну з граф напроти кожного твердження.

Твердження	Зовсім не згоден(- на)	Не згоден(- на)	Не зовсім згоден(- на)	Радше згоден(- на)	Згоден(- на)	Цілком згоден(- на)
1. Невдача з меншою ймовірністю трапляється з гідними, добрими людьми						
2. Люди за своєю природою недружні і злі						
3. Кого в цьому житті спіткає нещастя – справа випадку						
4. Люди за натурою добрі						
5. У цьому світі набагато частіше відбувається щось хороше, ніж погане						
6. Перебіг нашого життя багато в чому визначається слухною нагодою						
7. Як правило, люди мають те, на що заслуговують						
8. Я часто думаю, що в мені немає нічого хорошого						
9. У світі більше добра, ніж зла						
10. Я, загалом, везуча людина						
11. Нещастя трапляються з людьми через помилки, які вони зробили						

12. У глибині душі людей не дуже турбує, що відбувається з іншими						
13. Зазвичай я роблю так, щоб збільшити ймовірність сприятливого для мене результату справи						
14. Якщо людина хороша, до неї прийдуть щастя та удача						
15. Життя надто сповнене невизначеності – багато залежить від випадку						
16. Якщо замислитись, то мені дуже часто щастить						
17. Я майже завжди докладаю зусиль, щоб запобігти нещастям, які можуть статися зі мною						
18. Я про себе невисокої думки						
19. У більшості випадків хороші люди отримують те, чого заслуговують у житті						
20. Власними вчинками ми можемо запобігати неприємностям						
21. Оглядаючись на своє життя, я розумію, що випадок був до мене прихильний						
22. Якщо вживати запобіжних заходів, можна уникнути нещастя						
23. Я вживаю різних заходів, щоб захистити себе від нещастя						
24. Загалом, життя – це лотерея						
25. Світ прекрасний						

26. Люди здебільшого добрі і готові прийти на допомогу						
27. Я зазвичай вибираю таку стратегію поведінки, яка принесе мені максимальний виграш						
28. Я дуже задоволений(-на) тим, якою людиною я є						
29. Якщо трапляється нещастя, то зазвичай це тому, що люди не вжили необхідних заходів для захисту						
30. Якщо подивитися уважно, побачиш, що світ сповнений добра						
31. У мене є причини соромитися свого характеру						
32. У мене краща вдача, ніж у більшості людей						

Ключ підрахунку балів:

Для прямих тверджень: зовсім не згоден(-на) = 1; не згоден(-на) = 2; не зовсім згоден(-на) = 3; радше згоден(-на) = 4; згоден(-на) = 5; цілком згоден(-на) = 6.

Для зворотних тверджень (позначені «-»): від 7 балів відняти бали за відповідь.

Значення по кожній шкалі – середнє арифметичне за 4 твердженнями.

Прихильність світу: 5, 9, 25, 30.

Доброта людей: 2(-), 4, 12(-), 26.

Справедливість світу: 1, 7, 14, 19.

Контрольованість світу: 11, 20, 22, 29.

Випадковість як принцип розподілу подій: 3, 6, 15, 24.

Цінність власного «Я» (субшкала): 8(-), 18(-), 28, 31(-).

Ступінь самоконтролю: 13, 17, 23, 27.

Ступінь удачі: 10, 16, 21, 32.

Узагальнені припущення:

- Доброзичливість світу = середнє (Прихильність світу + Доброта людей).

- Сенс світу = середнє (Справедливість + Контрольованість + (4 – Випадковість)).

- Власна гідність = середнє (Цінність «Я» + Самоконтроль + Удача).

Інтерпретація результатів

У нормі показники $> 3,5$ (крім «Випадковість» $< 3,5$). Високі значення вказують на оптимістичне ставлення до світу, людей і себе, що сприяє психічній стабільності. Низькі – на потенційні проблеми, потребу в психологічній підтримці. Для субшкали «Цінність власного «Я»»: високий бал (>4) – позитивна самооцінка; низький (<3) – низька самоцінність, ризик депресії чи тривоги.

Чайка Г.В. Український переклад методики вивчення фундаментальних припущень Р. Янов-Бульман // Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. – 2024. – Том 35 (74), № 2. – С. 18–24. DOI: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.2/04>. (Повний текст доступний за посиланням: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/2_2024/6.pdf).

Опитувальник загальної компетентності (ОКЗ), шкала «Самоцінність»

Автор української адаптації: О.М. Кокун. Шкала «Самоцінність» оцінює домінування цінностей саморозвитку.

Кокун О.М. Особливості загальної компетентності та її діагностика // Практична психологія та соціальна робота. – 2022. – № 6. – С. 4–11. (Доступно за посиланням: https://www.researchgate.net/publication/361412260_OSOBLIVOSTI_ZAGALNOI_KOMPETENTNOSTI_TA_II_DIAGNOSTIKA).

Методика «Я – Соціально-символічні завдання» А. Лонга, Р. Зіллера та Р. Хендерсона

Автор української адаптації: Не вказано явно; адаптовано для українських освітніх закладів (ймовірно, дослідники СумДПУ).

Посилання на наукову роботу: методика «Я – Соціально-символічні завдання» А. Лонга, Р. Зіллера та Р. Хендерсона. – Суми: СумДПУ, 2010. (Повний текст доступний за посиланням: <https://library.sspu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/04/35-4.pdf>).

Інструкція:

Методика включає соціально-символічні завдання для оцінки самоідентифікації. Використовуються зображення або описи; респондент відповідає на питання про соціальні ролі та символи. Тривалість: 40–45 хвилин. Для проекції «Я»: оцініть зображення за шкалою.

1. Категоризація об'єктів (наприклад, «Що належить разом?» з предметами як ключ, замок, двері).
2. Розв'язання пазлу або аранжування символів (наприклад, «Аранжуйте предмети для історії»).
3. Інтерпретація соціальних сценаріїв (наприклад, «Що б ви зробили?»).

4. Річкове завдання: аранжування для перетину річки.
5. Будинкове завдання: опис або малюнок будинку.
6. Асоціації слів, завершення речень.
7. Тематична апперцепція (наприклад, «Що означає ця картинка?»).
8. Оцінка себе як лідера/послідовника.
9. Оцінка стосунків з іншими.

Ключ підрахунку балів

Відповіді оцінюються за складністю, оригінальністю (0–10 балів на завдання).
Загальний бал: 0–138.

Інтерпретація результатів

0–40: низька символічна здатність; 41–90: середня; 91–138: висока. Високі бали – сильне символічне мислення, соціальна когніція.

Методика дослідження самооцінки (спрощене Q-сортування – 2 завдання на присвоєння рангів 20 рисам).

Список 20 рис (категорії)

Батьки, родичі, siblings, дорослі знайомі, друзі батьків, друзі, найкращий друг, компанія, знайомі протилежної статі, однокласники, клубні товариші, історичні фігури тощо (гнучкий список до 20).

Інструкція

Завдання 1: Виберіть і ранжуйте людей для ситуацій (наприклад, порада, святкування). Завдання 2: Ранжуйте вибраних за шкалою (5-бальна).

Ключ підрахунку балів:

Скласти ранги (5-1); вибрати топ 2-3 за сумою.

Інтерпретація результатів

Топ особи – референтна група. Високі ранги – вплив на поведінку.

Гуцало Е. Від теорії – до практики: вивчення особистості. – Черкаси: ЧНУ, 2012. (Доступно за посиланням: <https://dspace.cusu.edu.ua/bitstreams/ef3e5862-b328-4a9b-b5be-abb194813da9/download>).

Шкала тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory, STAI) – шкала особистісної тривожності

Інструкція

Прочитайте кожне судження і оберіть, як Ви себе почуваєте ЗВИЧАЙНО: 1 – майже ніколи; 2 – іноді; 3 – часто; 4 – майже завжди.

Повний текст шкали особистісної тривожності

1. Ви відчуваєте задоволення
2. Ви швидко втомлюєтеся

3. Ви легко можете заплакати
4. Ви хотіли б бути такою ж щасливою людиною, як і інші
5. Буває, що Ви програєте через те, що недостатньо швидко приймаєте рішення
6. Ви відчуваєте себе бадьорим чоловіком
7. Ви спокійні, холоднокровні і зібрані
8. Очікування труднощів дуже турбує Вас
9. Ви занадто переживаєте через дрібниці
10. Ви буваєте цілком щасливі
11. Ви приймаєте все занадто близько до серця
12. Вам не вистачає впевненості в собі
13. Ви відчуваєте себе в безпеці
14. Ви намагаєтеся уникати критичних ситуацій і труднощів
15. У Вас буває нудьга, туга
16. Ви буваєте задоволені
17. Будь-які дрібниці відволікають і хвилюють Вас
18. Ви так сильно переживаєте своє розчарування, що потім довго не можете про них забути
19. Ви врівноважена людина
20. Вас охоплює сильне занепокоєння, коли Ви думаєте про свої справи і турботи

Ключ підрахунку балів

$OT = (2,3,4,5,8,9,11,12,14,15,17,18,20) - (1,6,7,10,13,16,19) + 35.$

Інтерпретація результатів

<30: низька; 31-45: середня; >46: висока тривожність. Висока – стійка тривога як риса особистості.

Додаток Б

Авторська методика «Опитувальник самоцінності особистості»**Автори: Миколенко Н.В., Плескач Б.В. (44 питання)**

Інструкція: Вам запропоновано перелік суджень, що характеризують ставлення людини до себе, своїх вчинків і дій. Уважно прочитайте кожне судження. Якщо Ви погоджуєтесь зі змістом судження, то навпроти питання, дайте відповідь «так», якщо не згодні, то дайте відповідь «ні».

1. Щоб мене любили, мені треба проявляти себе з найкращого боку
2. Треба старатися бути хорошим, щоб подобатися людям
3. Я завжди беру на себе багато роботи, щоб показати усім, що я класний (-на)
4. Коли хтось натякає, що я не такий, як треба, я відчуваю страх, що він правий
5. Я дивуюся, коли хтось ставиться до моїх почуттів серйозно
6. Я думаю, що не дуже цікавий (-а) людям, бо нічим не виділяюсь
7. Якщо щось відбувається не так, я в першу чергу звинувачую себе
8. Я відчуваю відповідальність за те, щоб людям поруч зі мною було весело та комфортно
9. Я весь час підстроююсь під інших
10. Я знаю, що неможливо подобатись усім, але все одно хотів (-ла) би цього
11. Коли я зазнаю невдачі в чомусь важливому для мене, мене охоплює почуття неадекватності
12. Я намагаюся з розумінням і терпінням ставитися до тих аспектів моєї особистості, які мені не подобаються
13. Мені здається, якщо я не виконаю свою роботу добре, люди можуть відкинути мене
14. Я майже завжди орієнтуюся на очікування інших і поступаю відповідно до цього
15. У мене часто виникає потреба знайти обґрунтування тим своїм діям, які я здійснюю просто тому, що мені цього хочеться
16. Для мене важливо, чи поділяють інші мою точку зору

17. Я впевнений у собі
18. Я можу сказати, що я собі подобаюся
19. Я відчуваю себе впевненим у відносинах з іншими людьми
20. Я завжди можу покластися на свої здібності орієнтуватися в ситуації
21. Мені часто доводиться виправдовувати перед самим собою за свої вчинки
22. Мені завжди вдається керуватися в житті власними почуттями і бажаннями
23. Я вірю в себе навіть тоді, коли відчуваю, що не можу впоратися з усіма завданнями, що стоять переді мною
24. Я часто замислююся про те, чи відповідає моя поведінка ситуації
25. Я мирюся з суперечностями в самому собі
26. Критичні зауваження на мою адресу не знижують мою самооцінку
27. Мені важко примиритися зі своїми помилками
28. Мені легко змиритися зі своїми слабкостями
29. Більшість з тих, хто мене знає, добре до мене ставиться, любить мене
30. Я маю привабливу зовнішність
31. Я вважаю себе цікавою людиною – привабливою як особистість та помітною
32. Немає нічого, в чому б я виразив себе, проявив свою індивідуальність, своє Я
33. У мені зараз багато що гідне презирства
34. Я себе просто недостатньо ціную
35. Я ставлюсь до себе в цілому добре
36. Я задоволений собою
37. Я людина приємна, така, що подобається іншим
38. Я – людина тямуща, вдумлива
39. Можна сказати, що я ціную себе досить високо
40. Мені здається, що якби було більше таких людей, як я, то життя змінилося б на краще
41. Моє внутрішнє «Я» завжди мені цікаво
42. Іноді я сумніваюся, чи можна любити мене по-справжньому

43. Якби моє друге «Я» існувало, то для мене це був би досить нудний партнер по спілкуванню

44. Я не вважаю, що достатньо духовно цікавий для того, щоб бути привабливим для багатьох людей

Додаток В

Перевірка шкал на нормальність розподілу.

Шкали	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
POTR_SXVAL	,087	95	,073	,979	95	,141
Rozenberg	,162	95	,000	,907	95	,000
Yanoff_samoch	,241	95	,000	,809	95	,000
Gymen_Samoots1	,124	95	,001	,921	95	,000
Gymen_Samoots2	,319	95	,000	,524	95	,000
Gymen_Sila_Ego	,253	95	,000	,812	95	,000
Shostr_Samopov	,109	95	,007	,956	95	,003
Shostr_SamoPrujn	,096	95	,031	,978	95	,101
Roger_Prujn_sebe	,211	95	,000	,891	95	,000
Roger_Prujn_sebe_M	,228	95	,000	,855	95	,000
Roger_NEPrujn	,202	95	,000	,876	95	,000
Rogers_SamoPrujn	,160	95	,000	,871	95	,000
Rathus	,074	95	,200*	,988	95	,578
React_anxiety	,091	95	,049	,964	95	,011
Samozvanets	,054	95	,200*	,987	95	,473
STEFENSON	,146	95	,000	,888	95	,000
POTR_Afill	,087	95	,074	,987	95	,483
Strax_Vidtorg	,082	95	,132	,981	95	,181

Perf_self	,091	95	,049	,981	95	,186
Samot_problem	,103	95	,015	,966	95	,014
Styrb_pom	,064	95	,200*	,974	95	,051
Symnivu_diav	,094	95	,038	,963	95	,009
Samokrut	,117	95	,003	,957	95	,003
Soc_prupus	,106	95	,011	,944	95	,000
Perf_inhi	,160	95	,000	,891	95	,000
Giperkrut	,153	95	,000	,921	95	,000
Meni_vunni	,164	95	,000	,908	95	,000
Pretension	,105	95	,012	,942	95	,000
Poz_stos_otot	,061	95	,200*	,984	95	,326
Avton_Riff	,097	95	,027	,973	95	,044
Ypravlinna	,070	95	,200*	,991	95	,739
Zrostannia	,056	95	,200*	,985	95	,371
Tsily	,072	95	,200*	,983	95	,264
SamPrijn_Riff	,056	95	,200*	,987	95	,449

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Додаток Г

**Достовірні кореляції між шкалами методики Самоцінності та тестами,
використаними для перевірки валідності (за Спірменом)**

Опитувальники для перевірки валідності	Шкали «Опитувальника самоцінності особистості»				
	Шкала 1	Шкала 2	Шкала 3	Шкала 4	Шкала 5
Р. Янов-Бульман, шкала Цінність власного Я	-0,632**	-0,668**	-0,541**	-0,589**	-0,570**
Самоповага (М. Розенберг)	-0,587**	-0,698**	-0,493**	-0,633**	-0,514**
Самооцінка Q-сортування	-0,249*			-0,356**	-0,349**
Ситуативна тривожність	0,369**	0,458**	0,295**	0,424**	0,366**
Феномен Самозванця П. Кланс	0,651**	0,613**	0,337**	0,484**	0,709**
Потреба у схваленні Д. Крауна та Д. Марлоу	-0,291**	-0,318**	-0,224*	-0,193*	-0,387**
Впевненість у собі С. Рейдаса	-0,451**	-0,496**	-0,207*	-0,408**	-0,402**
Мотивація афіляції А. Мехрабіана	-0,426**	-0,481**	-0,232*	-0,381**	-0,564**
<i>Шкали перфекціонізму М. Сміта та ін.</i>					
Перфекціонізм., орієнтований на себе	0,292**	0,197*			0,297**
Проблеми з самооцінкою	0,638**	0,505**		0,323**	0,558**
Стурбованість помилками	0,690**	0,671**	0,304**	0,438**	0,628**
Сумніви у власних діях	0,558**	0,567**	0,264*	0,448**	0,516**
Самокритика	0,719**	0,530**	0,254*	0,321**	0,552**
Соціально-приписаний перфекціонізм	0,473**	0,358**	0,211*		0,342**
Перфекціонізм, орієнтований на інших	0,315**				0,241*
Впевненість, що мені щось винні	0,252**				
<i>Узагальнені шкали перфекціонізму М. Сміта та ін.</i>					
Жорсткий перфекціонізм	0,537**	0,410**		0,291**	0,489**
Самокритичний перфекціонізм	0,731**	0,649**	0,327**	0,423**	0,653**
Нарцисичний перфекціонізм	0,233*				
Загальний перфекціонізм	0,634**	0,490**		0,329**	0,557**
<i>Шкали психологічного благополуччя К. Ріфф</i>					
Позитивні відносини з оточуючими	-,270**	-,321**	-,227*	-,313**	-,206*
Автономія	-,465**	-,523**	-,301**	-,332**	-,439**
Управління середовищем	-,406**	-,583**	-,427**	-,485**	-,518**
Особистісне зростання	-,241*	-,291**	-,254*	-,323**	
Цілі у житті	-,301**	-,490**	-,332**	-,552**	-,267**
Самоприйняття	-,498**	-,668**	-,458**	-,632**	-,502**
<i>* - кореляції на рівні достовірності $p < 0,05$; ** - рівень достовірності $p < 0,01$</i>					

Додаток Д

Програма розвитку самоцінності клієнтів психологічних служб ЗВО.

Структура програми

№ заняття	Завдання роботи	Зміст заняття (тренінгові процедури)
Змістовний модуль № 1 «Самоцінність та її вплив на психологічні труднощі»		
1.	Сформувати уявлення про самоцінність та власне почуття самоцінності.	1. Вправа «Я – справжній подарунок для людства, тому що...» 2. Правила групи. 3. Міні-лекція «Самоцінність, самооцінка, умови цінності і способи компенсації». 4. Вправа «Який я – Яким хочу бути?» 5. Вправа «Мапа зон впевненості/невпевненості». 6. Групова рефлексія.
Змістовний модуль № 2 «Аналіз дитячих спогадів»		
2.	Усвідомити джерела обмежувальних переконань та сформувати критичність.	1. Вправа «Я не люблю...» 2. Імпровізація «Я, коли помічаю, що мене оцінюють» 3. Техніка «Дитячі спогади» (К. Мілютіна) 4. Техніка ресурсної регресії. 5. Комунікативна вправа «Ромашка». 6. Групова рефлексія.
Змістовний модуль № 3 «Емоції як індикатори потреб»		
3.	Сформувати розуміння емоцій як індикаторів потреб та відповідальність за почуття.	1. Знайомство з «Декларацією самоцінності». 2. Міні-лекція «Сигнальна функція емоцій» 3. Обговорення уривку мультфільму «Думками навиворіт» 4. Вправа на визначення дій, на які спрямовують нас емоції. 5. Пояснення домашнього завдання «Самодіагностика темпераменту» 6. Групова рефлексія.
Змістовний модуль № 4 «Розвиток субособистості самопідтримки»		
4.	Розвинути навички самопідтримки.	1. Обговорення результатів домашнього завдання. 2. Вправа «Мій досвід підтримки». 3. Створення образу «Підтримуючої фігури» (малюнок/ліплення). 4. Візуалізація-тестування фігури в реальній або уявній складній ситуації. 5. Пояснення домашнього завдання «Самодіагностика типу особистості» 6. Групова рефлексія.
Змістовний модуль № 5 «Зміна помилкових переконань»		
5.	Виявити/трансформувати	1. Обговорення результатів домашнього завдання. 2. Техніка «Тестування автоматичних думок».

	переконання; сформувані навички самостійної роботи з ними.	3. Арт-терапевтична вправа «Я-супергерой». 4. Пояснення домашнього завдання «Самодіагностика природного стилю зовнішності». 5. Групова рефлексія.
Змістовний модуль № 6 «Формування реалістичного образу себе»		
6.	Створити реалістичний образ Я з самоприйняттям.	1. Рефлексія між заняттями. 2. Створення структурованого самоопису (10 рис). 3. Робота з самоописом – аналіз рис та наданих рисам сенсів; реінтерпретація. 4. Вправа «Я хотів би навчитись у тебе...» 5. Танцювально-рухова вправа «Поштовхатись спинками». 6. Групова рефлексія.
7.		1. Рефлексія між заняттями. 2. Доповнення самоопису: риси, що в собі не подобаються; риси, що дратують в інших. 3. Аналіз та реінтерпретація доданих рис. 4. Техніка знаходження позитивного наміру в негативній рисі. 5. Групова рефлексія.
Змістовний модуль № 7 «Автентичне самовираження та відповідальність»		
8.	Розвинути автентичне самовираження та відповідальність.	1. Рефлексія між заняттями. 2. Танцювально-рухова вправа «Лебеді та джмелі». 3. Вправа «Сфери життя». 4. Вправа «Сфера. Цінності. Практичні дії». 5. Групова рефлексія.
9.		1. Рефлексія між заняттями. 2. Танцювально-рухова вправа «Дзеркало». 3. Медитація-візуалізація «Моя внутрішня дитина». 4. Вправа «Орбіти людей». 5. Групова рефлексія.
Змістовний модуль № 8 «Навички ресурсного стану та асертивної комунікації»		
10.	Сформувані ресурсний стан та асертивну комунікацію для захисту самоцінності.	1. Рефлексія між заняттями. 2. Привітання -медитація з сонечком Техніка якоріння ресурсного стану 3. Психологічна гра «Горохом об стіну» 4. Візуалізація «Опора в собі» 5. Групова рефлексія.
Змістовний модуль № 9 «Інтеграція та закріплення результатів»		
11.	Інтегрувати/закр іпити знання та навички для стійких змін.	1. Медитація-візуалізація «Зустріч з внутрішньою дитиною» 2. Вправа «Я поважаю себе за...» 3. Питання групі про себе. 4. Фінальна рефлексія змін сприйнятті себе «до/після» тренінгу (МАК «Метелики»).

		5. Коло подяки та завершення тренінгу.
--	--	--

Основною метою Тренінгу розвитку самоцінності є послідовний розвиток самоцінності клієнтів психологічних служб ЗВО.

Розвиток самоцінності клієнтів психологічних служб закладів вищої освіти включає вирішення таких **завдань**:

- усвідомлення учасником взаємозв'язку притаманних йому проявів низької самоцінності з низкою самоцінністю як базовим настановленням та почуттям нецінності себе;
- усвідомлення генезису низької самоцінності клієнта;
- зміна хибних настановлень;
- зміна звичних форм поведінки, що відповідають низькій самоцінності, та формування нових;
- розвиток здатності до самопідтримки;
- розвиток спонтанності та довіри до себе;
- формування компетентності в ідентифікації та регуляції власних емоційних станів, й аналізі їхнього впливу на поведінкові реакції.

Значна кількість вправ є складними і висувають *високі вимоги до підготовки та досвіду тренера*. Хронометраж окремих тренінгових процедур є дуже *варіативним* залежно від особливостей групи та її динаміки, тому конкретні часові проміжки не наводяться.

Змістовний модуль № 1 «Самоцінність та її вплив на психологічні труднощі»

Заняття № 1.

Мета: Сформувати уявлення про самоцінність та власне почуття самоцінності.

Зміст заняття:

1. Вправа «Я – справжній подарунок для людства, тому що...»

Мета: знайомство учасників, актуалізація теми самоствавлення.

Інструкція: Назвіть своє ім'я та продовжить речення «Я справжній подарунок для людства, тому що...»

2. Правила групи.

Мета: ознайомлення учасників з правилами роботи даної групи.

Короткий зміст:

Конфіденційність – усе, що відбувається в групі (особисті історії, емоції, інсайти), залишається тільки між учасниками і ведучим, не виноситься за межі групи.

«Я-висловлювання» – висловлюємо думки й почуття тільки від себе («Я відчуваю...», «Мені здається...»), уникаємо узагальнень і суджень про інших.

Правило «Стоп» – кожен має право в будь-який момент сказати «Стоп» і припинити вправу чи розмову без пояснень — це захищає особисті кордони.

Правило «SOS» – якщо комусь стало дуже важко або потрібна негайна підтримка — каже «SOS», і група одразу реагує на цей запит наданням допомоги.

Правило особистого звертання – говоримо один до одного напряму («Ти...», «Тобі...», «Як ти себе відчуваєш?»), а не про когось у третій особі.

Гнучкість і повага до свого процесу (стосується в першу чергу вправ емоційно-образного спрямування) – учасник самостійно вирішує, наскільки глибоко занурюватися у вправу; можна пропускати, змінювати чи зупиняти завдання, якщо це викликає дискомфорт.

Вправа «Який я – яким хочу бути?»

Мета: допомогти учасникам через візуалізацію усвідомити різницю між актуальним і бажаним образом Я, власні ресурси та дефіцити, а також пов'язані з цим почуття; уточнити цілі роботи в тренінгу.

Інструкція: Дайте відповідь на питання, намалювавши 3 піктограми (схематичні малюнки):

- Який (яка) я по життю?
- Яким (якою) я хотіла б бути?
- Чого мені бракує?

Процедура обговорення: Кожен учасник по черзі показує свої три малюнки групі, розповідає, що саме намалював(ла) і що це означає особисто для нього/неї; ділиться почуттями, які виникають, коли він/вона дивиться на кожен малюнок (особливо на розрив між першим і другим). Група та ведучий ставлять уточнюючі запитання.

3. Міні-лекція «Самоцінність, самооцінка, умови цінності і способи компенсації».

Мета: сформувати уявлення учасниками про феномен самоцінності та про власне почуття самоцінності.

Основний зміст:

Самоцінність – це базове настановлення, яке переживається як почуття власної гідності та права на любов і повагу незалежно від досягнень чи зовнішніх оцінок. Самооцінка – це більш-менш об’єктивне судження про свої якості та досягнення у порівнянні з еталонами («наскільки я хороший(а) у чомусь»). Вона завжди умовна і мінлива.

Коли самоцінність низька, людина намагається компенсувати її і відчутти себе досить хорошою за рахунок тих чи інших досягнень (кар’єрних, професійних, досягнень в стосунках тощо) і часто має в цьому успіх, але досягнення впливають на самооцінку, але не на внутрішнє почуття власної цінності («За «чек-листом» я суперкласна, але я цього не відчуваю»).

Самоцінність формується переважно в ранньому дитинстві через досвід безумовного чи умовного прийняття значущими дорослими.

Низька самоцінність найчастіше виникає, коли дитина отримує повідомлення: «Ми будемо тебе любити, якщо ти будеш слухняним(-ною), зручним(-ною), успішним(-ною) тощо». Батьки часто транлюють такі умовні повідомлення не тому, що не люблять дитину, а через власні страхи й переконання: «Якщо сказати їй, що вона вже хороша просто так, вона перестане старатися й не виросте такою, якою ми хочемо її бачити». Або батьки можуть самі мати низьку самоцінність і транлювати її на свою дитину. Такі трансляції відбуваються несвідомо (Ти що, дурний – навіщо ти поліз в ту калюжу?) – підтримує низьку самоцінність; «Ти

такий розумний хлопчик, навіщо ж ти поліз в ту калюжу?» – підтримує високу самооцінність дитини).

Основні ознаки низької самооцінності:

- постійна невпевненість у собі;
- залежність від думки оточуючих;
- страх помилитися, не відповідати очікуванням, перфекціонізм і синдром самозванця;
- орієнтація на результати інших у спільній роботі («бути кращим» / «бути не гіршим»);
- необхідність доброго самопочуття інших для того, щоб добре почуватись самому;
- переважне невдоволення собою;
- переконання, що любов і повага можливі лише за досягнення та відповідність очікуванням інших.

Людина з високою самооцінністю не має потреби брати на себе купу задач, щоб довести, що досить цінна («Самуїл Маркович, Ви сильний, Ви впораєтеся! Яша, я розумний, я навіть не візьмусь!»)

Самоцінність – це тема, яка залишається недостатньо дослідженою. Першим, хто її досліджував, був Альфред Адлер, і описував він комплекс неповноцінності. Почуття неповноцінності виникає в дитинстві через реальну чи уявну слабкість/залежність. Компенсація цього почуття через прагнення до переваги дає ілюзію цінності («я цінний, коли кращий за інших»).

Але, як ми вже з'ясували, досягнення не дають відчуття цінності, бо знецінюються («Це було не важко», «Це не справжнє досягнення», «Ти переможець, лише поки стоїш на п'єдесталі пошани»). У той час, як прагнення бути кращим за інших є компенсаторним механізмом низької самооцінності, комплекс самозванця – тенденція знецінювати досягнення – є захисним механізмом: знецінюючи здобутки, ми отримуємо можливість уникнути когнітивного дисонансу між старим баченням себе як нецінного, і новим – як успішного, заслуговуючим на любов та повагу, не змінювати звичний образ себе.

Автор транзактного аналізу і книги «Ігри, в які грають люди» Ерік Берн описував самоцінність через поняття «Окейність», що означає «Ти – в порядку, «Ти маєш цінність і гідність як людина». Вихідний принцип транзактного аналізу – всі люди ОК. Але людина може мати життєву позицію «Я ОК — Ти ОК» або «Я не ОК — Ти ОК». Ця позиція формується до 2–3 років і закріплюється в життєвому сценарії і проявляється у всіх стосунках. Шляхом розвитку самоцінності з точки зору Еріка Берна та його послідовників є усвідомлення своєї ранньої життєвої позиції і прийняття нового рішення «Я ОК просто тому, що я є».

Карл Роджерс описує безумовне й умовне любов прийняття в дитинстві (любов батьків залежить від поведінки), що призводить до виникнення умов цінності: "Я гідний любові тільки якщо...".

Вірджинія Сатир, відома своєю «Декларацією самоцінності». Самоцінність, за її переконанням, формується в дитинстві через сімейне оточення (прийняття унікальності, помилки як досвід, відкрите спілкування); але в дорослому віці індивід сам відповідальний за те, як дбає про свою самоцінність.

Ліз Бурбо, авторка книг про п'ять травм вважає низьку самоцінність результатом травма відкинення, яка виникає в дитинстві через неприйняття (реальне чи уявне) батьками (особливо тієї ж статі).

Екзистенційний психотерапевт Альфред Ленгле складно описує самоцінність як вимір Person (глибинної сутності людини). Ми цінні, коли живемо у відповідності до своєї глибинної сутності. Самоцінність є "подарованою" (а не створеною людиною), і вона потребує піклування та відповідальності. За його образом, це як дитина, яку нам дали потримати.

Крістіна Гібберт присвятила свої книги допомозі у відновленні самоцінності після втрати – в першу чергу після втрати стосунків, тобто акцентує зміни почуття власної цінності в дорослому віці під впливом втрат.

Крістін Нефф розробила цілу концепцію Самоспівчуття – це доброзичливе, уважне й розуміюче ставлення до себе в моменти болю чи невдачі, ніби до близької людини, замість самокритики чи ігнорування своїх страждань.

Питання для групового обговорення:

Що з моєї розповіді про самоцінність відгукнулось, здалось знайомим або здивувало вас?

4. Вправа «Мапа зон впевненості/невпевненості».

Мета: розкриття зв'язку між низькою самоцінністю та психологічними труднощами учасників, усвідомлення сфер, де низка самоцінність проявляється найбільше.

Інструкція: Зобразіть схематично сфери свого життя (вийде щось схоже на мапу), позначивши, наприклад жирними або пунктирними лініями зони впевненості та невпевненості, сфери, де Ваші кордони міцні, і ті, де інші люди втручаються і впливають на Вас так чи інакше.

Якість малюнку значення не має, метою є рефлексія.

Процедура обговорення: кожен учасник по черзі показує свій малюнок групі, розповідає, що саме намалював(ла) і що це означає особисто для нього/неї; ділиться почуттями, які виникали в процесі малювання та по його завершенню. Група та ведучий ставлять уточнюючі запитання.

5. Групова рефлексія (що з того, що звучало та відбувалось на занятті, було важливо для учасників; з чим – з якими думками, емоціями – вони йдуть з заняття).

Змістовний модуль № 2 «Аналіз дитячих спогадів»

Заняття № 2.

Мета: Усвідомити джерела обмежувальних переконань, сформувати критичне ставлення до них.

Зміст заняття:

1. Вправа «Я не люблю...» (можлива лише для офлайн-формату).

Мета: усвідомлення власних бажань і того, що не подобається.

Інструкція: Ми будемо перекидувати м'ячик одне одному, як «гарячу картоплину». Той, у кого опиняється м'ячик, має сказати «Я не люблю...» і назвати будь-що, що не любить.

Вправа завершується коротким обговоренням її сенсу (ми дуже рідко замислюємось над тим, чого ми не любимо, про це нас ніхто не питає).

2. Імпровізація «Я, коли помічаю, що мене оцінюють».

Мета: усвідомлення власних реакцій на ситуацію оцінювання: потреби в схваленні, страху оцінки, відкидання, ніяковості від компліментів, тощо

Інструкція: візьміть цю вазочку – вона символізуватиме ваше досягнення, якусь вашу якість або здобуток. Покажіть кожен по черзі, без слів, лише рухами та мімікою, як ви поведетесь, коли помічаєте, що щось в вас оцінює хтось інший.

Процедура обговорення: кожен учасник після імпровізації пояснює, що саме хотів передати і що це означає особисто для нього/неї; ділиться почуттями, які виникли по завершенню вправи. Ведучий ставить уточнюючі запитання.

3. Техніка «Дитячі спогади» (К. Мілютіна).

Мета: актуалізація дитячо-батьківських стосунків, усвідомлення учасниками їх сімейних сценаріїв та умов цінності.

Інструкція: згадайте та коротко опишіть 1-2 зі своїх найбільш ранніх або найяскравіших дитячих спогадів. Краще не брати найболючіші спогади. Прослідкуйте, як ситуація з дитинства вплинула на моделі поведінки і взаємодії у теперішньому.

Процедура обговорення: учасники по черзі в загальному колі або в мікрогрупах розповідають свої спогади і відповідають на питання.

Орієнтовний перелік запитань (при роботі в мікрогрупах 2 останні питання залишаються для обговорення у великому колі):

- Що Ви тоді відчували? Чого Ви хотіли?
- Як до Вас ставилися інші? Чого від Вас хотіли інші?
- Які висновки зробили Ви в результаті цієї події? Як вона на Вас вплинула?
- Щоб Ви хотіли змінити, якщо б опинилися знову в цій ситуації? Якою була б ситуація і Ваша поведінка в ній?
- Якою/яким Ви мали бути в дитинстві, щоб отримувати схвалення та любов дорослих?
- Якою/яким Ви б зараз були, якщо не відчували, що від Вас очікують іншого?

4. Техніка ресурсної регресії.

Мета: відновлення почуття самоцінності та ресурсності, розвиток навичок самопідтримки.

Інструкція: Сядьте зручно, заплющте очі. Зробіть кілька глибоких вдихів-видихів.

Поверніться уявно в свій дитячий спогад. Уявіть себе нинішнього(-ю) дорослого(-у) поруч із тією маленькою дитиною, якою ви тоді були. Дайте маленькому собі те, чого тоді бракувало (захист, любов, обійми, підтримку, нові слова, обіцянка завжди бути поруч, тощо). Коли відчуєте, що і вам, нинішньому(-ій), і вам маленькому(-ій) добре, і ситуація завершена, повільно поверніться в «тут і зараз».

Процедура обговорення: учасники по черзі фронтально або в мікрогрупах розповідають уявні сцени і відповідають на питання.

Орієнтовний перелік запитань:

- Чого потребувала дитина?
- Що і як ви їй це дали?
- Як відреагувала дитина на вашу підтримку?
- Що ти відчув(-ла) у своєму тілі, коли обіймав(-ла) і захищав(-ла) маленького(-у) себе?
- Як ти себе відчуваєш зараз?

5. Комунікативна вправа «Ромашка».

Мета: створення атмосфери прийняття, підняття емоційного тону групи та розвиток навичок самопідтримки.

Інструкція (версія для офлайн-формату): Ми зараз утворимо два кола — внутрішнє й зовнішнє — з однаковою кількістю людей у кожному. Станьте, будь ласка, так, щоб у нас вийшло два рівні кола.

Подумайте про одну коротку фразу, яку вам зараз дуже хотілося б почути від когось.

Внутрішнє коло – заплюште очі й розслабтеся. Зовнішнє коло – підходьте по черзі до кожного учасника внутрішнього кола й тихо-тихенько на вухо кажіть йому/їй свою фразу (одну й ту саму всім).

Коли всі з зовнішнього кола сказали свою фразу — міняємося місцями: тепер внутрішнє коло стає зовнішнім, а зовнішнє — внутрішнім. Нове зовнішнє коло каже свою фразу кожному з нового внутрішнього кола. Коли завершимо — відкриваємо очі й повертаємося на свої місця.

Процедура обговорення: повернувшись на свої місця учасники за бажанням відповідають на наступні питання:

- Які слова вам найбільше відгукнулись?
- Що відчули у цій вправі?

Інструкція (версія для онлайн-формату): Зараз я надішлю вам посилання на спільний документ в Canva. Відкрийте, будь ласка. Подумайте про фразу, яку вам зараз дуже хотілося б почути від когось. Виберіть сторінку, яка найбільше подобається (я вже створив(ла) рамочки з різним фоном і шрифтами). Напишіть цю фразу у свою рамочку. Можете змінити колір, шрифт, додати смайлик або стікер — як вам подобається.

Коли завершите, можете прогортати документ й почитати фрази інших учасників. Збережіть собі ті, які особливо відгукнулися (кнопка «Завантажити» → вибрати потрібну сторінку).

Процедура обговорення ідентична офлайн-версії.

6. Групова рефлексія (що з того, що звучало та відбувалось на занятті, було важливо для учасників; з чим — з якими думками, емоціями — вони йдуть з заняття).

Змістовний модуль № 3 «Емоції як індикатори потреб»

Заняття № 3.

Мета: Сформувані розуміння емоцій як сигналів потреб, прийняття відповідальності за свої почуття.

Зміст заняття:

1. Знайомство з «Декларацією самоцінності».

Мета: сприяння усвідомленню різних проявів відчуття самоцінності та формуванню внутрішнього переконання у своїй безумовній цінності шляхом емоційного присвоєння тверджень Декларації.

Інструкція: Ознайомтеся з «Декларацією самоцінності» Вірджинії Сатір (текст або відео <https://www.youtube.com/watch?v=EM-7gBNdddw>), після цього обговоримо, що відгукнулося в ній та/або загальне враження.

Текст «Декларації самоцінності»

«Я — це я.

В усьому світі немає нікого, такого самого, як Я.

Є люди, в чомусь схожі на мене, але немає нікого, такого самого, як Я.

Тому все, що виходить від мене, — це справжнє моє, тому що саме Я вибрав це.

Мені належить усе, що є в мені: моє тіло, включаючи все, що воно робить; моя свідомість, зокрема всі думки і плани; мої очі; мої почуття, якими б вони не були; мій рот і всі слова, які він вимовляє; мій голос, гучний або тихий; всі мої дії, звернені до мене або до інших.

Мені належать усі мої фантазії, мрії, надії і страх.

Мені належать усі мої перемоги й успіхи. Всі мої поразки і помилки.

Усе це належить мені. І тому Я можу дуже близько познайомитися із собою, полюбити себе і подружитися із собою. І Я можу зробити так, щоб усе в мені сприяло моїм інтересам.

Я знаю, що дещо в мені спантеличує мене і є в мені щось таке, чого Я не знаю. Але оскільки Я дружу із собою і люблю себе, Я можу обережно і терпляче відкривати в собі те, що спантеличує мене і дізнаватися все більше різних речей про себе.

Усе, що Я бачу і відчуваю, все, що Я говорю і роблю, що Я думаю і відчуваю в цю мить, — моє. І це дозволяє мені дізнаватися, де Я і хто Я у цей момент.

Коли Я вдивляюся в моє минуле, дивлюся на те, що Я бачив і відчував, що Я думав і як Я відчував, я бачу, що це цілком мене влаштовує. Я можу відмовитися

від того, що здається невідповідним, і зберегти те, що видається дуже потрібним, і відкрити щось нове в собі.

Я можу бачити, чути, відчувати, думати, говорити і діяти. Я маю все, аби бути близьким з іншими людьми, щоб бути продуктивним, вносити сенс і порядок у світ речей і людей навколо мене.

Я належу собі, а тому — Я можу будувати себе.

Я — це Я, і Я — це чудово!»

Процедура обговорення: кожен учасник розповідає, що відгукнулося в Декларації та/або загальне враження від неї.

2. Міні-лекція «Сигнальна функція емоцій»

Мета: сформувані розуміння емоцій як сигналів потреб, прийняття своїх емоцій та розвиток саморозуміння.

Основний зміст: Емоції у філогенезі виникли як механізм орієнтування; вони підказують напрямок дії, підштовхують до скорочення або збільшення дистанції з об'єктом. Тому немає хороших і поганих емоцій, вони усі є сигналами: злість — про порушення наших потреб або кордонів (і спрямована на боротьбу за відновлення цих кордонів), сум — про необхідність адаптуватись до того, що як було, вже не буде, провина - спрямована на виправлення помилки, а сором - на те, щоб більше так не робити, жалість до себе підказує, що ми потребуємо турботи від себе та інших, заздрість підказує, чого ми хочемо (альтернативою до міні-лекції для учасників, що пропустили цю частину заняття є перегляд відео «Що таке емоції? Чому я це відчуваю?»

<https://www.youtube.com/watch?v=6bw7ncXiues&t=293s>.

3. Обговорення уривку мультфільму «Думками навиворіт».

Мета: усвідомлення необхідності уважного ставлення до своїх емоцій.

Інструкція: Перегляньте уривок <https://uakino.best/cartoon/features/181-dumkami-navivort.html> з 46.50 хв. по 49.45хв. Після цього обговоримо, що ви зрозуміли про природу емоцій, переглянувши цей фрагмент.

Процедура обговорення: кожен учасник розповідає, що він зрозумів про природу емоцій, основну ідею цього уривку для нього.

4. Вправа на визначення дій, на які спрямовують нас емоції.

Мета: покращення саморозуміння через усвідомлення емоцій як підказки певної адаптивної дії чи стратегії поведінки.

Інструкція: Щодо кожної з перелічених емоцій спробуйте визначити, на яку основну дію чи стратегію поведінки вона спрямована.

Процедура: учасникам роздається, або демонструється і/або надсилається в чат «Колесо емоцій» Р. Плутчика з назвами 8 базовими емоціями як наочна опора. Відповіді на питання інструкції кожен учасник або шукає самостійно, або в ході дискусії у мікрогрупі. У випадку роботи в мікрогрупах на виконання дається час (6-8 хвилин), у випадку індивідуального виконання також дається час або робота виконується у одразу фронтально у вигляді бесіди. Групове обговорення варіантів відповідей проводиться за кожною емоцією по черзі. Після базових емоцій додатково фронтально обговорюються емоції образи, сорому, провини, заздрості та жалості до себе. Робиться висновок про можливість різного розуміння тих чи інших емоцій різними людьми, а також про цінність розуміння їх адаптивних функцій (поведінкової спрямованості).

5. Пояснення домашнього завдання «Самодіагностика темпераменту».

Мета домашнього завдання та наступного його обговорення: формування безумовного прийняття себе через усвідомлення й визнання особливостей темпераменту як невід'ємної частини своєї унікальності, розуміння сильних й слабких сторін, зниження самокритики за «повільність», «надмірну емоційність», «надто спокійний» тощо.

6. Групова рефлексія (що з того, що звучало та відбувалось на занятті, було важливо для учасників; з чим – з якими думками, емоціями – вони йдуть з заняття).

Змістовний модуль № 4 «Розвиток субособистості самопідтримки»

Заняття № 4.

Мета: Розвинути навички внутрішньої самопідтримки.

Зміст заняття:

1. Обговорення результатів домашнього завдання (що вийшло, які почуття це викликало, які ситуації в житті це пояснило).

2. Вправа «Мій досвід підтримки».

Мета: усвідомлення досвіду проявів підтримки та послань, розвиток вміння розпізнавати й присвоювати їх як ресурс.

Інструкція (частина 1): Згадайте 3–5 людей у вашому житті (з будь-якого віку), поряд з якими ви відчували себе справді гарною, значущою та гідною поваги людиною. Для кожного з них запишіть: як саме ця людина виявила підтримку (погляд, інтонація, слова, дії, дотики); яке послання ви від неї отримали («з тобою все гаразд», «ти важливий(-а)», «я тебе приймаю» тощо). Намагайтесь записати щонайменше 5 проявів і 5 послань загалом.

Інструкція (частина 2): Для кожного пункту коротко запишіть: коли це було, з ким, в якій ситуації:

- погляд, повний тепла й прийняття;
- відчуття, що мене справді чують і слухають;
- дотики, які передають любов і схвалення;
- похвала, що надихає на нові звершення;
- захоплення, коли ти — найкращий(-а) і найулюбленіший(-а);
- втішання, яке заспокоює й знімає тривогу;
- підбадьорювання, яке надихає на нові кроки й ризик.

Процедура обговорення: окремо кожну частину; першу частину вправи в загальному колі (по 5-7 хвилин на учасника); другу частину вправи (для економії групового часу та посилення згуртованості) у мікрогрупах, після чого - в загальному колі – узагальнені враження.

Орієнтовні питання для обговорення першої частини:

- Які прояви підтримки вам найлегше згадати? Які — найважче?
- Що ви відчували в тілі, коли згадували ці моменти?
- Яке з отриманих послань зараз найбільше відгукується?

Орієнтовні питання для обговорення другої частини:

- Які прояви підтримки вам найлегше згадати? Які — найважче?

- Підтримка була від однієї людини чи від різних? Відбувалася в один період чи в різних? У подібних ситуаціях чи відмінних?

Додаткові питання для узагальнюючого обговорення:

- Що відчуваєте зараз, по завершенню вправи?
- Чи підтримки у Вашому житті було багато, чи мало? Чи Ви її помічали в моменті чи усвідомили лише зараз?
- Які у вас виникли інсайти, відкриття, питання?

3. Створення образу «Підтримуючої фігури» (малюнок/ліплення).

Мета: формування уявного чи матеріального образу внутрішньої підтримуючої фігури, яка стане постійним ресурсом самопідтримки та зміцнення почуття власної цінності.

Інструкція: Заплющте очі на 1–2 хвилини й прислухайтеся до себе: хто чи що могло б стати для вас джерелом тепла, сили й безумовної підтримки? Це може бути реальна людина з вашого життя, вигаданий персонаж, тварина, міфічна істота або навіть предмет.

Відкрийте очі й створіть цей образ руками: намалюйте, зліпіть із пластиліну/тіста або складіть із підручних матеріалів. Працюйте стільки, скільки потрібно, щоб образ почав подобатись і викликав приємні відчуття.

Процедура обговорення: у загальному колі кожен по черзі показує свій образ і коротко розповідає про нього.

Орієнтовні питання для обговорення:

- Хто він/вона для вас, як з'явився(-лась), як підтримує саме вас?
- На кого чи що він схожий?
- Що ви відчуваєте, дивлячись на свій образ зараз?

4. Візуалізація-тестування фігури в реальній або уявній складній ситуації.

Мета: формування навички звертатися до внутрішнього образу підтримки, отримувати від нього потрібні слова й дії та інтегрувати цей ресурс у реальне життя для підвищення самоцінності й емоційної стійкості.

Інструкція: Згадайте ситуацію (але не найболючішу), коли ви почувалися погано, невпевнено, безпорадно, – вона може бути вчорашньою або давнішою.

Уявіть, що поруч з вами з'являється ваша Підтримуюча фігура. Дайте їй «заговорити» і діяти: нехай вона скаже вам теплі, підтримуючі слова, обійме, захистить або зробить щось інше, що саме вам зараз потрібно. Дозвольте ситуації розвинутися по-новому — так, як вам хотілося б.

Процедура обговорення: у загальному колі кожен по черзі коротко описує ситуацію й те, як вона змінилася.

Орієнтовні питання для обговорення:

- Що саме робила й говорила ваша Підтримуюча фігура?
- Чи вам вистачило підтримки, яку Ви отримали? Якщо ні, то що б ще вона/якась інша фігура могла б ще зробити?
- Що відчуваєте зараз, по завершенню вправи?

5. Пояснення домашнього завдання «Самодіагностика типу особистості».

Мета домашнього завдання та наступного його обговорення: визначення свого базового психотипу, формування прийняття себе через усвідомлення й визнання сильних та слабких сторін свого типу особистості як частини своєї унікальності.

Групова рефлексія (що з того, що звучало та відбувалось на занятті, було важливо для учасників; з чим — з якими думками, емоціями — вони йдуть з заняття).

Змістовний модуль № 5 «Зміна помилкових переконань»

Заняття № 5.

Мета: Виявити та трансформувати дезадаптивні переконання.

Зміст заняття:

- 1. Обговорення результатів домашнього завдання** (що вийшло, які почуття це викликало, які ситуації в житті це пояснило).
- 2. Техніка «Тестування автоматичних думок».**

Мета: формування навички критичного аналізу автоматичних негативних думок про власну цінність, та поступової заміни на більш реалістичні й підтримуючі переконання.

Формат роботи: 12–15 хв. – індивідуальна письмова робота.

Інструкція: Згадайте недавню (або повторювану) ситуацію, коли ви відчували себе «не ОК», неспроможним(-ою), негідним(-ою). Запишіть думку або образ, який з'являється в такі моменти («Я невдаха», «Мене не можна любити», «Я все роблю не так» тощо). Оцініть, на скільки відсотків ви вірите цій думці прямо зараз (0–100 %). Протестуйте цю думку за чотирма блоками питань (записуйте відповіді):

Реалістичність

- Які факти (не почуття) підтверджують цю думку?
- Які факти спростовують її?
- Які факти сильніші?
- Що б сказало незалежне журі?

Альтернатива

- Які ще способи подивитися на цю ситуацію?
- Що б подумала інша людина на моєму місці?
- Яку пораду я б дав(-ла) другові в такій же ситуації?

Спотворення

- Чи не узагальнюю я занадто сильно?
- Чи не мислю «чорне-біле»?
- Чи не фокусуюсь лише на негативі й не беру все на свій рахунок?

Користь

- Як впливають ці думки на мене та моє життя?
- Чи допомагають вони мені чи лише роблять нещаснішим(-ою)?
- Які будуть наслідки, якщо я продовжу в них вірити?

Якщо віра в початкову думку знизилася — запишіть нову, більш реалістичну й доброзичливу формулювання (наприклад, «Я можу помилятися, і все одно бути крутим»).

Процедура обговорення: 15–20 хв., по черзі, за бажанням в загальному колі або в мікрогрупах

Питання для узагальнюючого обговорення в загальному колі:

- Яку думку було найважче «зловити»?

- Який блок питань спрацював найсильніше (реалістичність, альтернатива, спотворення чи користь)?
- На скільки відсотків знизилася віра в початкову думку?
- Яка нова думка з'явилася і як вона звучить? Оцініть, на скільки відсотків ви вірите цій думці прямо зараз (0–100 %).
- Що ви відчули в тілі, коли «стара» думка втратила силу?
- Чи плануєте ви користуватися цим методом у повсякденному житті?

3. Арт-терапевтична вправа «Я-супергерой».

Мета: поглиблення саморозуміння, пошук сильних сторін особистості та особистісних ресурсів, розвиток впевненості в собі.

Інструкція: намалюйте (або підберіть готову картинку) супергероя, який Вам подобається. Це може бути відомий герой з фільмів, книг, мультфільмів або ж придуманий персонаж. Вкажіть, якою суперсилою він володіє і дайте йому ім'я.

Процедура обговорення: 15–20 хв., по черзі, за бажанням в загальному колі або в мікрогрупах. Питання для обговорення в мікрогрупах:

- Якого героя обрали, як його ім'я?
- Де він живе? Чим займається?
- Якою суперсилою володіє? Як він її отримав?
- Чим би він міг бути корисний Вам?

Питання для узагальнюючого обговорення в загальному колі:

- Що Вам найбільше подобається в цьому герої?
- Якщо я скажу, що Ви в якомусь сенсі намалювали самого себе, то які почуття й думки це викликає?
- Як суперсила обраного персонажа проявляється у Вашому житті: її дуже бракує, чи вона, навпаки, є, і Ви робите подібне трохи в іншому вигляді ?
- Чи вона є в зародковому стані (а вона точно є – інакше Ви б не змогли помітити її в іншому), і її треба ще розвинути? Як само Ви могли б це зробити?

4. Пояснення домашнього завдання «Самодіагностика природного стилю зовнішності». *Мета домашнього завдання та наступного його обговорення:*

формування та закріплення прийняття себе через усвідомлення й прийняття особливостей зовнішності як невід'ємної частини своєї унікальності.

5. Групова рефлексія (що з того, що звучало та відбувалось на занятті, було важливо для учасників; з чим – з якими думками, емоціями – вони йдуть з заняття).

Змістовний модуль № 6 «Формування реалістичного образу себе»

Заняття № 6.

Мета: Сформувати реалістичний та прийнятний образ Я.

Зміст заняття:

1. Рефлексія між заняттями (про що з попереднього заняття згадували, які які почуття це викликало, які виникали усвідомлення, чи помітили зміни в думках чи поведінці). Дообговорення домашніх завдань з тими учасниками, які не зробили їх на попередні зустрічі.

2. Створення структурованого самоопису (10 рис).

Мета: сформувати опис найвиразніших рис своєї індивідуальності.

Інструкція: Створіть самоопис — перелік з 10 рис, якостей чи характеристик себе, сформований на основі самоспостереження та самодіагностики. Які з них Вам особливо подобаються? Зверніть увагу на ті 2, що стоять першими – чому вони такі важливі для Вас? Подивіться на цей перелік відсторонено – щоб Ви подумали про людину, якщо б цей список рис про себе написав хтось, хто Вам подобається?

Процедура обговорення: по черзі, в загальному колі. Робота ведучого з самоописом кожного учасника – аналіз рис та наданих рисам сенсів; реінтерпретація рис, акцентування сильних сторін; питання про почуття, які викликають в учасника ті чи інші його риси або інтерпретації.

3. Вправа «Я хотів би навчитись у тебе...»

Мета: доповнити образ Я за рахунок увідомлення рис, які в індивіді подобаються іншим.

Інструкція: скажіть по черзі кожному учаснику в групі, що Вам в ньому подобається або чому б Ви хотіли у нього навчитися (нагадую про правило особистого звертання).

4. Танцювально-рухова вправа «Поштовхатись спинками» (для офлайн-формату).

Мета: подолання психом'язової напруги учасників групи, розвиток спонтанності та внутрішньогрупової згуртованості.

Процедура: всі учасники встають з місць і виконують «броунівський рух» з заплющеними або прикритими очима (як варіант – просто обирають партнера приблизно схожого за зростом), знаходять спиною спину партнера, розплющують очі, перевіряють, чи є 1-15 метри вільного простору попереду кожного в парі, і намагаються спиною натиснути на спину партнера так, щоб він зійшов зі свого місця – зробив кроки вперед. За командою ведучого обережно й одночасно зупиняються. Повертаються обличчям один до одного, простягають вперед руки і долонями притискаються до долонь партнера. Перевіривши наявність вільного простору тепер позаду кожного в парі, намагаються зіштовхнути партнера з місця, примусивши зробити один або кілька кроків назад. За командою ведучого обережно й одночасно зупиняються.

5. Групова рефлексія (що з того, що звучало та відбувалось на занятті, було важливо для учасників; з чим – з якими думками, емоціями – вони йдуть з заняття).

Змістовний модуль № 6 «Формування реалістичного образу себе»

Заняття № 7.

Мета: Створити реалістичний образ Я, що поєднує самоприйняття та визнання власних сильних і слабких сторін.

Зміст заняття:

1. Рефлексія між заняттями (про що з попереднього заняття згадували, які які почуття це викликало, які виникали усвідомлення, чи помітили зміни в думках чи поведінці).

2. Доповнення самоопису: риси, що в собі не подобаються; риси, що дратують в інших.

Мета: сформулювати опис найвиразніших рис своєї індивідуальності.

Інструкція: Напишіть 2-3 риси, які в собі не подобаються. Про кожну дайте відповідь на питання «Для чого хорошого це могло б бути корисно?»

Напишіть 1-2 риси, які Вас сильно дратують в інших. Задумайтесь, чому саме вони Вам настільки небайдужі? Чи вони є тим, від чого Ви настраждались по життю, чи це риси, що Ви побоюєтесь є і у вас, але Ви не хочете собі в цьому зінаватись?

3. Аналіз та реінтерпретація доданих рис (аналогічно Заняттю 6).

4. Техніка знаходження позитивного наміру в негативній рисі

Мета: виявлення прихованого позитивного наміру за «негативною» рисою характеру чи поведінкою, зміна ставлення до власних рис та поведінки.

Процедура: по черзі, в загальному колі або, якщо учасників багато і вони досить підготовлені – в мікрогрупах. Учасник обирає рису, яка не подобається в собі. До неї ставиться питання «Для чого хорошого це може бути потрібно?» До кожної наступної відповіді ставиться запитання «для чого це тобі важливо?» або «Що буде, якщо цього не буде?», поки не виникне відчуття, що всі надані сенси знайдені. Далі ставляться запитання про почуття, які виникли в учасника в процесі роботи, і чи змінилось його ставлення до його риси.

5. Групова рефлексія (що з того, що звучало та відбувалось на занятті, було важливо для учасників; з чим – з якими думками, емоціями – вони йдуть з заняття).

Змістовний модуль № 7 «Автентичне самовираження та відповідальність»

Заняття № 8.

Мета: Розвинути автентичність та відповідальність за свої дії й емоції

Зміст заняття:

1. Рефлексія між заняттями (про що з попереднього заняття згадували, які

які почуття це викликало, які виникали усвідомлення, чи помітили зміни в думках чи поведінці).

6. Танцювально-рухова вправа «Лебеді та джмелі» (для офлайн-формату).

Мета: розвиток спонтанності, свободи самовираження, ресурсного стану, самоприйняття.

Процедура: Учасники розбиваються на пари. В кожній парі один стає «шмелем», інший — «лебедем». Під музику, що містить одночасно швидкий та повільний ритми, ті хто «джмелі», танцюють швидко, динамічно, енергійно. «Лебеді» танцюють плавно, повільно, граціозно. Спочатку «шмелі» та «лебеді» танцюють у парах на певній відстані один від одного. Поступово партнери наближаються, намагаючись зберегти кожен свій ритм. Якщо вдасться – беруться за руки і танцюють разом, кожен в своєму ритмі. Через деякий час (з наступним музичним треком) відбувається зміна ролей в парі.

Питання для обговорення:

- Які емоції виникали під час вправи.
- Що було складно/приємно?

2. Вправа «Сфери життя» – об'єднана з наступною в її описі.

3. Вправа «Сфера. Цінності. Практичні дії».

Мета: сприяння усвідомленню особистих цінностей у ключових сферах життя, уточненню бажаного образу себе в цих сферах, формулювання конкретних кроків і звичок для наближення до цінностей, що сприяє розвитку самоцінності через узгодженість дій з внутрішніми орієнтирами.

Формат роботи: 12–18 хв. – індивідуальна письмова робота (учасники заповнюють бланк з запитаннями для рефлексії).

Інструкція: тписьмово, без обговорення, дайте відповіді на запитання для кожної сфери. Сфери та запитання:

Сімейні стосунки

- Якою/яким дружиною/чоловіком, дочкою/сином, мамою/татом, сестрою/братом я хотіла би бути?
- Які особистісні якості хотіли би привносити в стосунки?

- Які стосунки в сім'ї я хочу побудувати?

Мої цінності в цій сфері:

Кроки, звички, дії, які просувають мене до цінностей:

Стосунки з друзями

- Що для мене означає поняття «хороший друг»?
- Яким другом я хотів(-ла) би бути?
- Які стосунки я б хотів(-ла) будувати?
- Якими б справами я б хотів(-ла) займатись спільно з друзями?
- Що для мене важливо в стосунках з друзями?

Мої цінності в цій сфері:

Кроки, звички, дії, які просувають мене до цінностей:

Стосунки з собою, саморозвиток

- Які стосунки з собою я би хотів(-ла) мати?
- Яке ставлення до себе я би хотів(-ла) розвинути чи закріпити?
- Які особистісні якості я би хотів(-ла) привносити в процес саморозвитку?
- Яким учнем/ученицею хотів(-ла) би бути?
- Чого я би хотів(-ла) навчитися в житті?
- Які стосунки хотів(-ла) би будувати з наукою та іншими сферами знань?

Мої цінності в цій сфері:

Кроки, звички, дії, які просувають мене до цінностей:

Професійна реалізація та розвиток

- Яким співробітником я хотів(-ла) б бути?
- Яким фахівцем я хотів(-ла) б бути?
- Які особистісні якості я хотів(-ла) привносити в роботу?
- Як би я поведився(-лася) з колегами, клієнтами, якщо був(-ла) б ідеальним собою?
- Що б могло додати більше сенсу до моєї роботи?

Мої цінності в цій сфері:

Кроки, звички, дії, які просувають мене до цінностей:

Дозвілля та творчість

- Що для мене означає творчість?
- Яким чином я хотів(-ла) реалізовуватися в творчому плані?
- Які нові творчі активності я хотів(-ла) би спробувати?
- Як би я хотів(-ла) відпочивати?
- Що для мене ідеальний відпочинок?

Мої цінності в цій сфері:

Кроки, звички, дії, які просувають мене до цінностей:

Здоров'я і турбота про тіло

- Що для мене означає добрий фізичний стан?
- Яким чином я хотів(-ла) би піклуватися про своє здоров'я?
- Як би я хотів(-ла) організувати своє харчування, фізичну активність, режим дня?

Мої цінності в цій сфері:

Кроки, звички, дії, які просувають мене до цінностей:

Духовність

- Що для мене значить духовність?
- Хто це – духовна людина?
- Які якості я хотів(-ла) би розвинути в собі в сфері духовності?

Мої цінності в цій сфері:

Кроки, звички, дії, які просувають мене до цінностей:

Стосунок з природою та громадою

- Яким українцем/українкою я хотів(-ла) би бути?
- Які свої якості я хотів(-ла) би розвинути, щоб бути більш свідомим(-ою) жителем/жителькою України та світу в цілому?
- Які навички я хотів(-ла) би розвинути в контексті цієї сфери?

Мої цінності в цій сфері:

Кроки, звички, дії, які просувають мене до цінностей:

Процедура обговорення: за бажанням у загальному колі або в мікрогрупах (2-3 особи).

Питання для узагальнюючого обговорення в загальному колі:

- Яка сфера виявилася найлегшою/найскладнішою для формулювання цінностей та дій?
- Які нові інсайти щодо себе чи своїх пріоритетів з'явилися?
- Який крок чи звичку ви плануєте впровадити найближчим часом?
- Як узгодженість дій з цінностями впливає на відчуття власної цінності?

4. Групова рефлексія (що з того, що звучало та відбувалось на занятті, було важливо для учасників; з чим – з якими думками, емоціями – вони йдуть з заняття).

Заняття № 9.

Мета: Розвинути автентичність та відповідальність за свої дії й емоції

Зміст заняття:

1. Рефлексія між заняттями (про що з попереднього заняття згадували, які які почуття це викликало, які виникали усвідомлення, чи помітили зміни в думках чи поведінці).

2. Танцювально-рухова вправа «Дзеркало» (для офлайн-формату).

Мета: розвиток спонтанності, формування довіри до себе.

Процедура: Учасники об'єднуються в пари та розподіляються по залу.

Етап 1. Домовляються, хто починає рухатися. Інший стає «дзеркалом» — зеркально копіює всі рухи партнера (під музику). Потім відбувається зміна ролей.

Етап 2. Наступний музичний трек – зміна партнера (помінятися партнерами з сусідньою парою). Тепер обидва одночасно «ведуть» і підлаштовуються один під одного. Завдання — рухатися абсолютно синхронно, не розмовляючи.

Етап 3. Ускладнення з фломастерами. Візьміть по фломастеру. Витягніть руки (один — праву, інший — ліву) так, щоб долоні були паралельні. Вставте фломастер між долонями перпендикулярно. Рухайтесь синхронно, не створюючи надмірного тиску, але й не розводячи долоні, щоб фломастер не падав. Коли вийде добре — затисніть другий фломастер між вільними долонями.

Тепер рухайтесь обома руками одночасно. Зеркальність уже не обов'язкова — головне, щоб фломастери не падали й залишалися перпендикулярними долоням.

Питання для обговорення:

- Як відчувалася роль «дзеркала» vs «ведучого»?
- Які емоції виникали під час вправи?
- Чи відрізнялись відчуття з різними партнерами?
- Як це пов'язано зі спонтанністю та довірою у вашому житті?

3. Медитація-візуалізація «Моя внутрішня дитина».

Мета: встановлення контакту з «внутрішньою дитиною» на різних етапах життя, прийняття себе в минулому, отримання підтримки та ресурсів, інтеграція незадоволених потреб дитинства для підвищення самоцінності та емоційного благополуччя.

Процедура: перед початком учасникам варто нагадати *Правило гнучкості та поваги до свого процесу*.

Етап 1. Розслаблення (сядьте зручно, заплющте очі, зробіть 2–3 глибокі вдихи-видихи. Відчуйте тіло, комфорт).

Етап 2. Уявні «кроки назад» на 1-2-4-7 років назад, потім у вік 7, 5, 3, 1 року. На кожному кроці пропонується:

- підійти до молодшого(-ої) себе, оглянуте оточення;
- привітатися, представитися (як дорослий);
- запитати, чого багато/мало/не вистачає, чи потрібна допомога;
- вислухати, обійняти/порадите, подякувати, сказати «ти молодець, ти впорався(-лася)»;
- запам'ятати прохання дитини (для віку 3 роки й молодших – попросити сил для сучасних цілей, дізнатися, що він(вона) хоче взамін);
- попрощатися.

Етап 3. Повернення до поточного віку уявними кроками вперед: у вік 3, 5, 7 років, потім на 7-4-2-1 роки від нинішнього часу.

Питання для обговорення:

Які емоції виникали під час вправи?

- Що просила молодшай(-а) ви?
- Як ви можете дати це собі зараз?
- Чи отримала енергію/силу? Що попросила дитина взамін?
- Які почуття це викликає твердження, що ви впоралися з усіма труднощами? Що проблеми бувають, але ви завжди справляєтеся?.
- Які почуття зараз?

4. Вправа «Орбіти людей» (для офлайн-формату).

Мета: усвідомлення ставлення інших людей до себе та страху відкидання, визнання цінності з боку інших.

Процедура: Всі учасники встають з одного краю приміщення, доброволець виходить і займає окреслене тренером місце на іншій стороні приміщення і заплющує очі. Решта учасників підходять і займають такі місця по відношенню до добровольця, які, за їх відчуттям відображають їх ставлення та ступінь близькості до нього. Коли всі зайняли свої місця, доброволець за сигналом ведучого повертається і дивиться на конфігурацію, що утворилась.

Питання для обговорення:

- Які емоції виникали під час вправи?
- Чи страшно вам було стояти і думати про те, як відносяться реально до вас інші?
- Чи ситуація виявилась кращою, ніж ви очікували?

5. Групова рефлексія (що з того, що звучало та відбувалось на занятті, було важливо для учасників; з чим – з якими думками, емоціями – вони йдуть з заняття).

Змістовний модуль № 8

«Навички ресурсного стану та асертивної комунікації»

Заняття № 10.

Мета: Сформувати ресурсний стан та базові навички асертивного захисту кордонів.

Зміст заняття:

1. Рефлексія між заняттями (про що з попереднього заняття згадували, які почуття це викликало, які виникали усвідомлення, чи помітили зміни в думках чи поведінці).

2. Привітання «Медитація з сонечком» (для офлайн-формату).

Мета: розвиток спонтанності та самоприйняття учасників, демонстрація їхньої здатності легко та ефективно змінювати свій психоемоційний стан, розвиток навичок переходу в ресурсний стан.

Інструкція: Перед тим, як ми привітаємо один одного, я попрошу вас влаштуватися зручніше на стільці, ... заплющити очі. Зробіть глибокий вдих-видих, і ще раз ... вдих... видих. Уявіть собі маленьку зелену цяточку в грудях. Вона трохи світиться, і її світло дуже м'яке, спокійне, приємне. Світло стає сильнішим, зелена цяточка поступово збільшується в розмірах... і стає невеликим сонечком у вас всередині. Його світла достатньо багато, щоб захотілося поділитися ним з іншими. Коли будете готові, розплющте очі, встаньте зі стільця, щоб підійти привітатися з кожним із присутніх по черзі – мовчки, дивлячись в очі. Постарайтеся передати кожному частинку енергії вашого невичерпного внутрішнього сонечка.

Питання для обговорення:

- Які емоції виникали під час вправи?
- Що було легко/складно?

3. Техніка якоріння ресурсного стану.

Мета: формування навички входження у бажаний ресурсний психоемоційний стану (впевненість, спокій, радість, самоцінність тощо) у потрібний момент.

Процедура: спочатку визначається потрібний ресурсний стан, наприклад відчуття впевненості чи самоцінності, і згадується яскравий епізод із життя, коли цей стан був максимально вираженим. Далі людина заплющує очі та повністю занурюється в цей спогад, відновлюючи всі деталі — зорові образи, звуки, тілесні відчуття — до досягнення піку інтенсивності стану. У момент максимальної сили стану застосовується унікальний якір, наприклад стискання

кулака чи дотик до певної точки на тілі, який утримується 5–10 секунд. Після цього робиться перерва — відкриваються очі, людина встає чи думає про щось нейтральне, щоб «скинути» стан. Потім якір тестується: його виконання має швидко повернути ресурсний стан. Для посилення якір повторюється 3–5 разів із різними спогадами того самого стану, нашаруючи їх. Готовий якір надалі використовується в реальних ситуаціях для швидкого виклику ресурсу.

4. Психологічна гра «Горохом об стіну».

Мета: формування навички асертивного захисту своїх кордонів, демонстрація, що цькування відображає проблеми аб'юзера, а не реальну цінність жертви.

Процедура для офлайн-формату: учасники по черзі кидають кубик, пересувають свою фішку по ігровому полю та зупиняються на клітинках різних кольорів. Якщо фішка потрапляє на клітинку, приналежну іншому гравцеві, останній «нападає» з образливим зауваженням (наприклад, про зовнішність, здібності, роботу чи таланти). Гравець, на якого «напали», вибирає з карток, розданих кожному в певній кількості на початку гри, готову конструктивну відповідь та зачитує її, після чого може продовжити хід або отримати бонус. Гра триває до проходження всього поля або досягнення фінішу першим гравцем.

Для онлайн-формату рекомендуються цифрові аналоги: віртуальні кубики та набори карток у форматі скріншотів/PDF на спільній інтерактивній дошці.

Питання для обговорення:

- Які емоції виникали під час гри?
- Що було легко/складно?
- Як зазвичай реагуєте в подібних ситуаціях? Чи часто вони трапляються з вами?
- Як ви почуватиметесь, застосовуючи такі фрази в реальному житті?

5. Візуалізація «Опора в собі»

Мета: формування в учасників стійкого відчуття опори в самому собі.

Інструкція: Передусім нагадую вам *Правило гнучкості та поваги до свого процесу*: не треба виконувати ті вказівки, виконання яких викликає дискомфорт або погіршує самопочуття, а також можна адаптувати завдання до своїх потреб, долаючи внутрішній опір лише за власним бажанням, прислуховуючись до своїх

почуттів: готові зараз - не готові. Суворе слідування за інструкцією і викликання строго запропонованих запропонованих образів в медитації-візуалізації не передбачається.

Сядьте зручно, зробіть глибокий вдих та видих. І ще один глибокий вдих та видих. Уявіть образ, який у Вас асоціюється з опорою в собі. Це те, чого нам так бракує, коли ми очікуємо, хто що нам скаже, чи похвалить, як оцінить наші вчинки, наші досягнення. Без опори в собі ми змушені шукати опору в інших. Опора в собі – це про здатність самим, без постійної підтримки інших, знати, що «Я – Окей», знати, що з моїх дій та вчинків вдале, а що, може, не дуже, але при цьому «Я – Окей». Це знання, що незалежно від конкретних вчинків, досягнень, або невдач, Я є я, і те, яким я є, добре і гарно.

Роздивіться, що це за образ, що це за об'єкт. Який розмір має, якого він кольору, який на дотик. Важкий чи легкий, рухається чи статичний.

Перевірте, чи цей образ для Вас приємний. Якщо так, то спробуйте злитися з ним, прийняти його всередину себе. Прислухайтеся до своїх відчуттів.

Як відчуваєтеся? Чи комфортно, гармонійно він розмістився всередині Вас? Якщо ні, то можливо треба щось змінити в ньому або в його розташуванні.

Питання для обговорення:

- Який образ у вас вийшов?
- Які почуття він викликає?

6. Групова рефлексія (що з того, що звучало та відбувалось на занятті, було важливо для учасників; з чим – з якими думками, емоціями – вони йдуть з заняття).

Змістовний модуль № 9 «Інтеграція та закріплення результатів»

Заняття № 11.

Мета: Інтегрувати отримані усвідомлення та навички, закріпити стійкі зміни.

Зміст заняття:

1. **Рефлексія між заняттями** (про що з попереднього заняття згадували, які

які почуття це викликало, які виникали усвідомлення, чи помітили зміни в думках чи поведінці).

2. Медитація-візуалізація «Зустріч з внутрішньою дитиною»

Мета: встановлення емоційного контакту з «внутрішньою дитиною», надання їй прийняття, любові та підтримки, якої могло бракувати в дитинстві, пробачення собі за ігнорування її потреб, інтеграція незадоволених дитячих емоцій та переживань.

Процедура: перед початком учасникам варто нагадати *Правило гнучкості та поваги до свого процесу*.

Етап 1. Розслаблення та створення безпечного простору: учасник сідає зручно, , заплющує очі, робить кілька глибоких вдихів-видихів, уявляє себе в чарівному саду (промені сонця, спів птахів, метелики, аромат квітів), вдихає енергію добра та любові, з видихом відпускає страх, тривогу, образи, біль, провину, негативні переконання.

Етап 2. Подорож до будинку: учасник уявляє стежку в саду, йде по ній, бачить будинок на пагорбі, піднімається сходами (усвідомлюючи свою силу), оглядає будинок зовні та всередині, знаходить кімнату, де сидить маленька дитина (учасник в дитинстві, 3–5 років).

Етап 3. Зустріч і діалог: учасник підходить, вітається («Привіт, маленький(-а)!»), вивчає емоції дитини, каже, що вона важлива та потрібна, вибачається за неувагу, ігнорування, страхи, біль, образи, просить пробачення, питає дозволу обійняти, обіймає та каже слова любові й подяки, питає, чого дитина хоче (мрії, слова, речі), дає це, спостерігає радість дитини.

Етап 4. Інтеграція та повернення: учасник відчуває, як дитина проникає в тіло та поселяється в серці, усвідомлює, що недоотриману любов і повагу може давати сам собі – цій дитині всередині себе. Робить кілька вдихів-видихів, повільно повертається в реальність і розплющує очі.

Питання для обговорення:

- Які емоції виникали під час зустрічі з внутрішньою дитиною?
- Що маленька дитина хотіла отримати?

- Як відчулася радість дитини та її інтеграція в серце?
- Які почуття викликає усвідомлення, що внутрішня дитина тепер завжди з вами і її можна підтримувати?
- Як ця вправа вплинула на відчуття самоцінності?

3. Вправа «Я поважаю себе за...»

Мета: розвиток свідомого прийняття та поваги до себе через фіксацію особистих якостей, досягнень і дій, що викликають гордість; формування звички позитивного самоствердження та підвищення самоцінності шляхом усвідомлення власних сильних сторін.

Процедура: Учасники по черзі, дивлячись на групу, проговорюють і продовжують речення «Я поважаю себе за...» – так, як хочуть і скільки хочуть.

Питання для обговорення:

- Які емоції виникали під час гри? Як почуваетесь зараз?
- Що було легко/складно?

4. Питання групі про себе (для дуже згуртованої групи).

Мета: розвиток позитивного самоствердження через отримання щирого зворотного зв'язку від групи, усвідомлення власних якостей з погляду інших, зниження самокритики.

Учасники, які хочуть взяти участь в цій процедурі, по черзі ставлять групі питання про себе, яке їх турбує (Чи я сприймаюсь як інфантильна (нав'язлива, слабка тощо). Група (також бажаючі) по черзі дає відповіді. Після кола відповідей учасник неструктуровно ділиться враженнями та почуттями. Процес повторюється для наступного.

5. Фінальна рефлексія змін сприйнятті себе «до/після» тренінгу (МАК «Метелики в лабіринті»).

Мета: усвідомлення учасниками змін протягом тренінгу, фіксація прогресу від початкового стану до поточного, інтеграція позитивного досвіду та мотивація на подальший розвиток через візуальну метафору трансформації (метелик як символ змін).

Процедура: Учасники вибирають дві картки: одну — на образ себе «до» тренінгу (початковий стан самоцінності), другу — «після» (поточний стан). Учасники по черзі показують картки групі та пояснюють: «Цей метелик — я на початку (чому саме цей), «А цей — я зараз (що змінилося)».

Питання для обговорення:

- Які емоції виникали при виборі карток «до» та «після»?
- Що саме змінилося в сприйнятті себе, в поведінці (конкретні інсайти)?

6. Коло подяки та завершення тренінгу.

Мета: закріплення позитивного досвіду тренінгу, вираження вдячності собі, іншим учасникам і тренеру за внесок у процес, емоційне завершення групи з відчуттям єдності, підтримки та мотивації на подальше застосування набутих навичок у житті, що сприяє стійкому підвищенню самоцінності.

Процедура: Учасники по черзі відповідають на питання, з чим — з якими думками, емоціями — вони йдуть з тренінгу, що хочеться сказати на завершення.

Додаток Е

**Перевірка нормальності розподілу психологічних показників (тести
Колмогорова-Смірнова та Шапіро-Уїлка)**

	Kolmogorov-Smirnov^a	Shapiro-Wilk
Реактивна тривожність	,078	56
Синдром самозванця	,068	56
Перфекціонізм себе	,112	56
Самотність проблеми	,095	56
Стурбованість помилками	,092	56
Сумніви щодо дій	,111	56
Самокритика	,120	56
Соціальні очікування	,103	56
Перфекціонізм інгібіція	,155	56
Жорсткість перфекціонізму	,079	56
Самокритика перфекціонізму	,075	56
Загальний перфекціонізм	,110	56
Позитивне ставлення до себе	,079	56
Автономія Ріфф	,088	56
Управління середовищем	,068	56
Особистісне зростання	,084	56
Мета в житті	,091	56
Благополуччя Ріфф	,154	56
S_Factor1	,123	56
S_Factor2	,168	56
S_Factor3	,229	56
S_Factor4	,229	56
S_Factor5	,169	56
Самооцінка загальна	,120	56
Розенберг	,158	56
Янофф самооцінка А	,283	56

^a Корекція значущості Лілліфорса (Lilliefors Significance Correction)

**Порівняння середніх значень в контрольній та експериментальній вибірці
представлений**

Назва шкали	Середні значення за шкалою		Значення критерію	Рівень достовірності
	Контрольна група	Експериментальна група		
Реактивна тривожність	43,2	49,0	t = - 2,58	p < 0,05
Потреба в афіляції	16,0	13,4	t = 2,92	p < 0,01
Страх відторгнення	14,5	16,9	t = -2,16	p < 0,05
Методика Мехрабіана	1,5	-3,5	t = 3,21	p < 0,01
Синдром самозванця	55,2	62,2	t = -2,56	p < 0,05
Перфекціонізм спрямований на себе	3,1	3,15	t = -0,307	Не достовірна
Проблеми самооцінкою з	3,03	3,03	U = 1816	Не достовірна
Стурбованість помилками	2,78	3,39	U = 1237	p < 0,01
Сумніви в діях	2,68	3,04	U = 1495	Не достовірна
Самокритика	2,82	3,31	U = 1355	p < 0,05
Соціально приписаний перфекціонізм	2,36	2,53	U = 1653	Не достовірна
Перфекціонізм до інших	1,84	1,83	U = 1647	Не достовірна
Жорсткий перфекціонізм	3,06	3,08	t = -0,129	Не достовірна
Самокритичний перфекціонізм	2,67	3,08	t = -2,62	p < 0,01
Загальний перфекціонізм	2,5	2,68	t = -1,51	Не достовірна
Позитивні стосунки з оточуючими	59,7	59,7	t = 0,01	Не достовірна
Автономія за Ріфф	53,8	54,19	t = -0,19	Не достовірна
Керування середовищем	50,05	48,16	t = 1,08	Не достовірна
Цілі в житті	58,6	56,27	t = 1,05	Не достовірна
Самоприйняття	57,72	52,91	t = 2,1	p < 0,05
Психологічне благополуччя (загальна шкала за Ріфф)	343,31	336,19	U = 1682	Не достовірна
Самоцінність шкала 1	5,76	7,34	U = 1395	p < 0,05
Самоцінність шкала 2	4,1	5,5	U = 1330	p < 0,01
Самоцінність шкала 3	1,83	2,06	U = 1657	Не достовірна
Самоцінність шкала 4	1,6	2,32	U = 1431	p < 0,05
Самоцінність шкала 5	1,78	2,37	U = 1417	p < 0,05

Самоцінність загальна	15,08	19,59	U = 1325	p < 0,01
Самооцінка Розенберг	27,73	25,43	U = 1369	p < 0,05
Цінність Я	4,4	3,64	U = 1461	p < 0,05

Додаток Ж

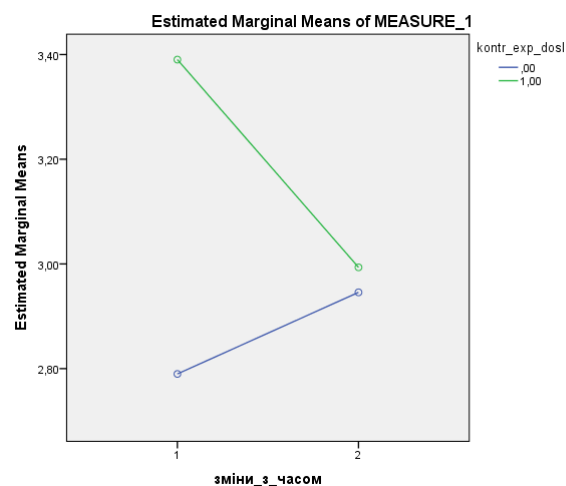
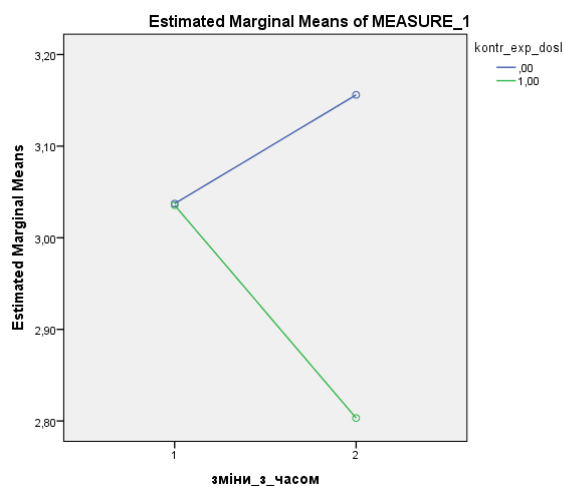
Перевірка нормальності розподілу змінних в контрольній групі

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
React_anxiety	,078	56	,200*	,963	56	,086
Samozvanets	,068	56	,200*	,978	56	,410
Perf_self	,112	56	,075	,980	56	,459
Samot_problem	,095	56	,200*	,967	56	,123
Styrb_pom	,092	56	,200*	,961	56	,069
Symnivu_diach	,111	56	,083	,965	56	,108
Samokrut	,120	56	,042	,947	56	,016
Soc_prupus	,103	56	,200*	,937	56	,006
Perf_inhi	,155	56	,002	,898	56	,000
Zorstk_Perf	,079	56	,200*	,982	56	,577
Sokrut_Perf	,075	56	,200*	,979	56	,447
Zagal_Perf	,110	56	,090	,967	56	,124
Poz_stos_otot	,079	56	,200*	,977	56	,372
Avton_Riff	,088	56	,200*	,988	56	,848
Ypravlinna	,068	56	,200*	,976	56	,326
Zrostannia	,084	56	,200*	,980	56	,492
Tsily	,091	56	,200*	,981	56	,501
Blagopol_Riff	,154	56	,002	,934	56	,004
S_Factor1	,123	56	,035	,942	56	,009

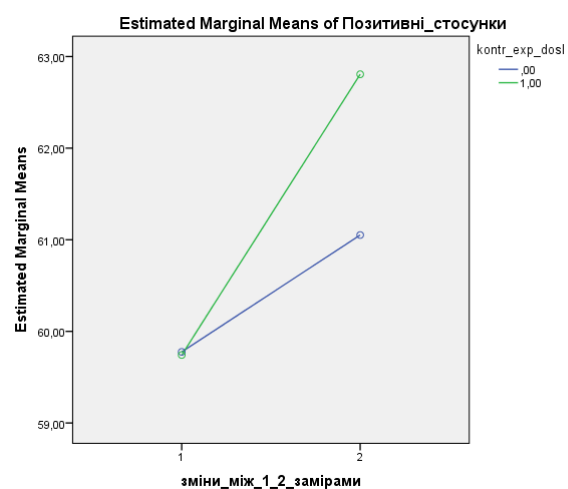
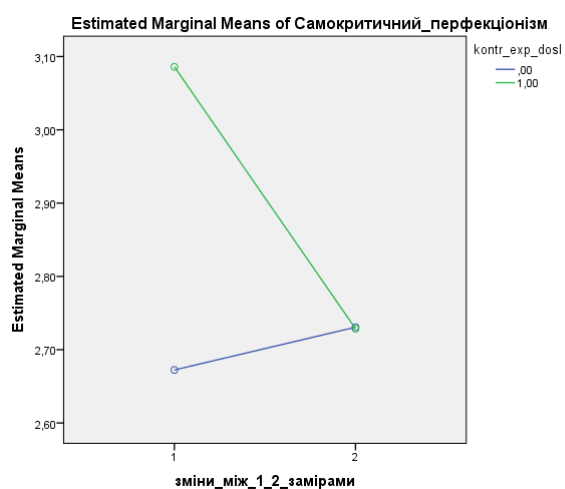
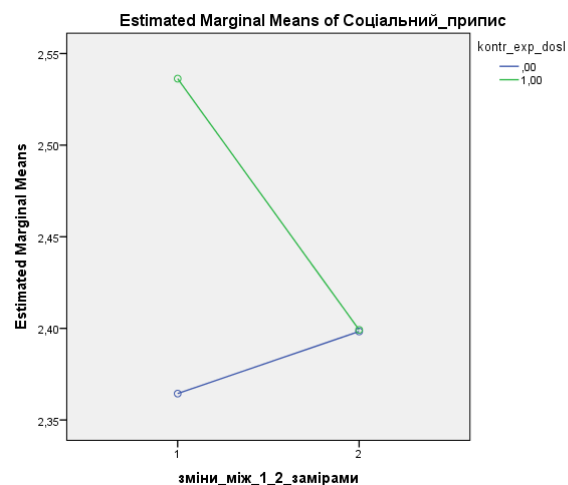
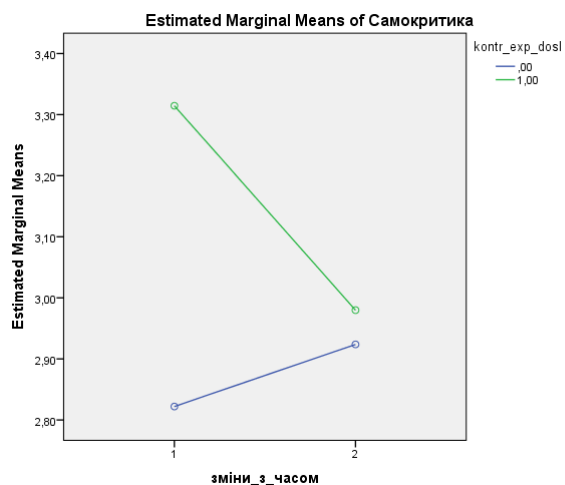
S_Factor2	,168	56	,000	,928	56	,003
S_Factor3	,229	56	,000	,815	56	,000
S_Factor4	,229	56	,000	,848	56	,000
S_Factor5	,169	56	,000	,890	56	,000
Samothinn	,120	56	,044	,935	56	,005
Rozenberg)	,158	56	,001	,895	56	,000
Yanoff_samoshA	,283	56	,000	,752	56	,000
*. This is a lower bound of the true significance.						
a. Lilliefors Significance Correction						

Додаток 3.

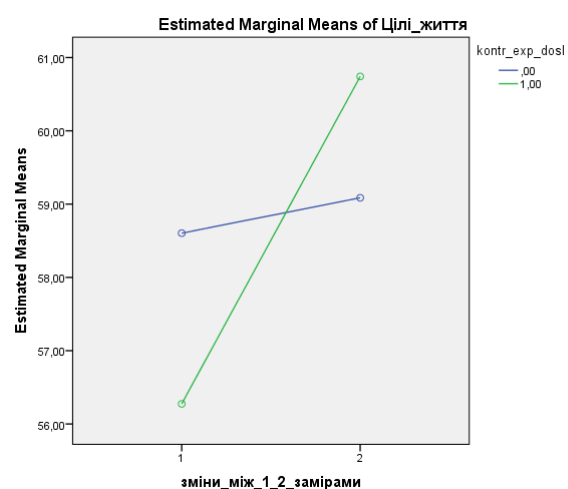
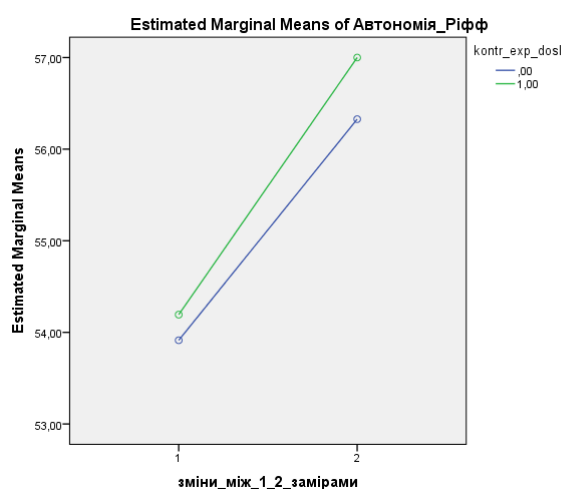
Динаміка показників в контрольній та експериментальній групах



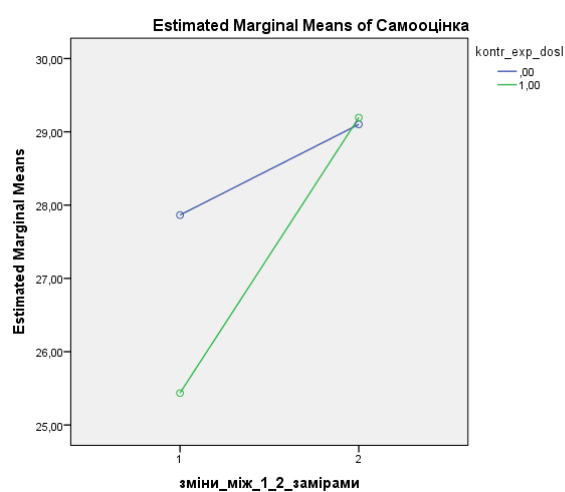
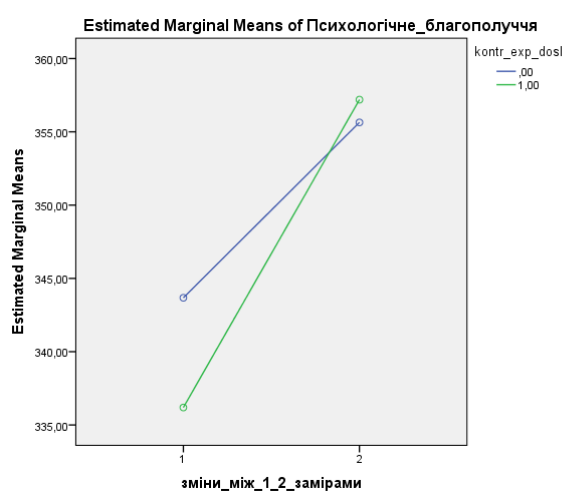
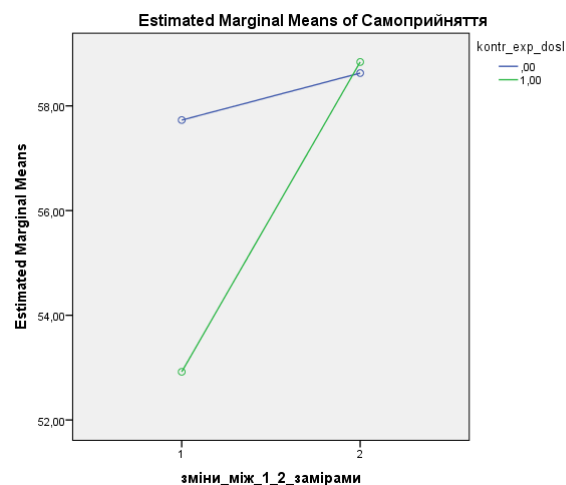
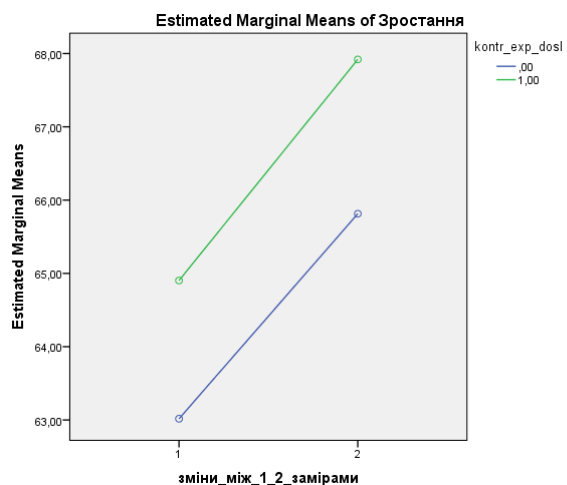
Динаміка показників Проблеми з самооцінкою, Стурбованість помилками



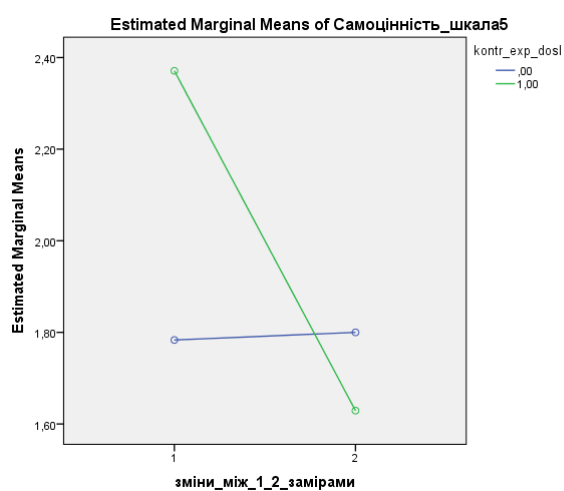
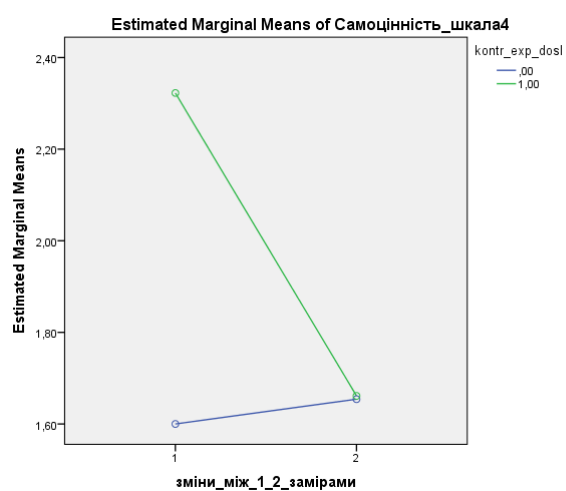
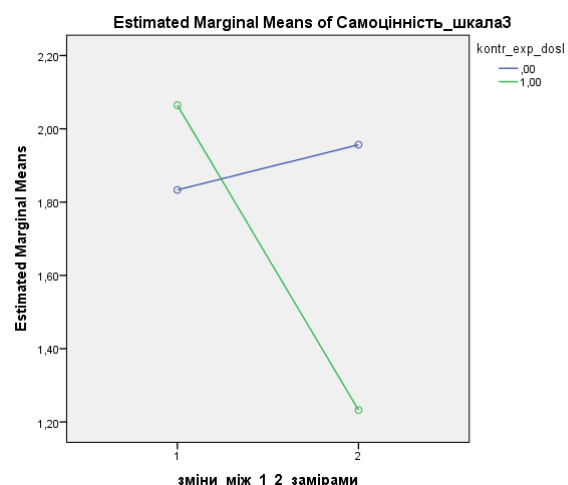
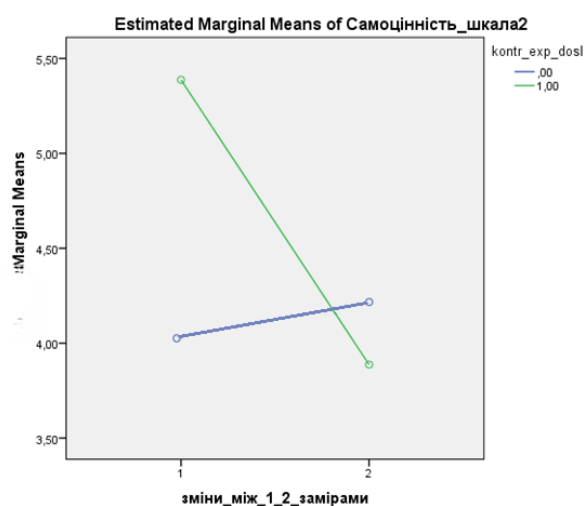
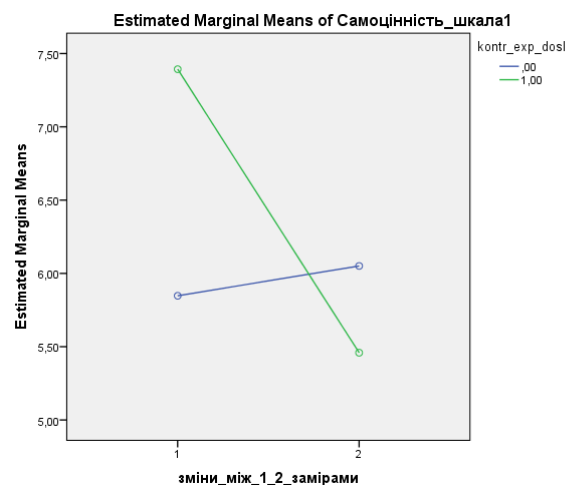
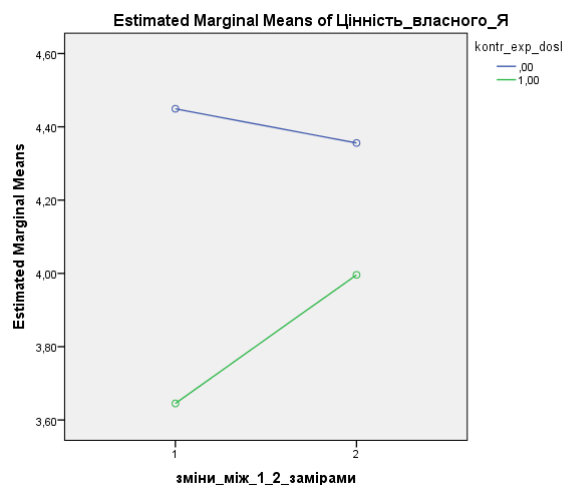
Динаміка показників Самокритика, Соціально приписаний перфекціонізм, Самокритичний перфекціонізм, Позитивні стосунки



Динаміка показників Автономія, Цілі життя



Динаміка показників Зростання, Самоприйняття, Психологічне благополуччя (за К. Ріфф), Самоповага (за М.Розенбергом)



Динаміка показників Цінність власного Я (Р. Янов-Бульман), Шкал 1-5
Опитувальника самоцінності особистості

Додаток И

Перевірка нормальності розподілу показників у контрольній та експериментальній групах на етапі повторного тестування (після завершення тренінгової програми (тест Шапіро-Уїлка, n = 115)

Показник (пост-тест)	Контрольна група (n=54) Shapiro-Wilk (p)	Експериментальна група (n=61) Shapiro-Wilk (p)	Нормальний розподіл (контрольна)	Нормальний розподіл (експериментальна)
Самоповага (Розенберг)	0,000	0,078	ні	так
Цінність власного «Я» (Янофф-Бульман)	0,000	0,000	ні	ні
Реактивна тривожність	0,071	0,013	так	ні
Синдром самозванця	0,802	0,306	так	так
Проблеми самооцінкою ³	0,079	0,013	так	ні
Стурбованість помилками	0,047	0,251	ні	так
Сумніви в діях	0,002	0,050	ні	так (гранично)
Самокритика	0,074	0,027	ні	ні
Соціально-приписаний перфекціонізм	0,018	0,035	ні	ні
Самокритичний перфекціонізм	0,100	0,665	так	так
Позитивні стосунки оточуючими (Ріфф) ³	0,219	0,257	так	так
Автономія (Ріфф)	0,266	0,442	так	так
Керування середовищем (Ріфф)	0,686	0,670	так	так
Цілі в житті (Ріфф)	0,628	0,450	так	так
Особистісне зростання (Ріфф)	0,009	0,206	ні	так
Самоприйняття (Ріфф)	0,037	0,331	ні	так
Загальне психологічне	0,218	0,690	так	так

благополуччя (Ріфф)				
Фактор 1 авторського опитувальника самоцінності	0,153	0,206	так	так
Фактор 2 авторського опитувальника самоцінності	0,005	0,024	ні	ні
Фактор 3 авторського опитувальника самоцінності	0,000	0,000	ні	ні
Фактор 4 авторського опитувальника самоцінності	0,000	0,000	ні	ні
Фактор 5 авторського опитувальника самоцінності	0,000	0,000	ні	ні
Загальна самоцінність (авторський опитувальник)	0,008	0,004	ні	ні

Додаток I

Описова статистика показників контрольної та експериментальної груп на етапі повторного тестування (після завершення тренінгової програми)

Статистично недостовірні зміни ($p > 0,05$) виявлено лише за трьома шкалами: «Проблеми з самооцінкою», «Соціально-приписаний перфекціонізм» та «Перфекціонізм, спрямований до інших». Кореляція самоцінності із «Перфекціонізм, спрямований до інших» виявилася очікувано низькою і в завдання тренінгу не входило впливати на цю рису. Відсутність достовірних змін за шкалами «Проблеми з самооцінкою», «Соціально-приписаний перфекціонізм» може бути зумовлено високою стійкістю цих конструктів.

Показник	Група	Середнє (M)	Стандартне відхилення (SD)	Стандартна помилка середнього
	Контрольна	28,87	10,40	1,31

Самоповага (Розенберг)	Експериментальна	29,19	6,19	0,79
Цінність власного «Я» (Янов-Бульман)	Контрольна	4,28	2,03	0,26
	Експериментальна	4,00	1,12	0,14
Реактивна тривожність	Контрольна	44,30	11,78	1,51
	Експериментальна	42,24	11,26	1,43
Синдром самозванця	Контрольна	56,66	15,85	1,98
	Експериментальна	57,92	14,23	1,81
Проблеми самооцінкою 3	Контрольна	3,16	1,06	0,13
	Експериментальна	2,80	1,13	0,14
Стурбованість помилками	Контрольна	3,00	1,13	0,14
	Експериментальна	2,99	1,02	0,13
Сумніви в діях	Контрольна	2,68	1,29	0,16
	Експериментальна	2,53	1,00	0,13
Самокритика	Контрольна	2,95	1,07	0,13
	Експериментальна	2,98	1,11	0,14
Соціально- приписаний перфекціонізм	Контрольна	2,45	1,01	0,13
	Експериментальна	2,40	1,01	0,13
Самокритичний перфекціонізм	Контрольна	2,78	0,99	0,12
	Експериментальна	2,73	0,79	0,10
Позитивні стосунки оточуючими (Ріфф) 3	Контрольна	60,59	10,34	1,29
	Експериментальна	62,81	9,76	1,24
Автономія (Ріфф)	Контрольна	55,75	12,36	1,56
	Експериментальна	57,00	10,77	1,37
Керування середовищем (Ріфф)	Контрольна	51,03	9,82	1,23
	Експериментальна	49,89	9,68	1,23
Цілі в житті (Ріфф)	Контрольна	58,45	10,77	1,35
	Експериментальна	60,74	10,29	1,31
Особистісне зростання (Ріфф)	Контрольна	65,81	10,55	1,32
	Експериментальна	67,92	8,16	1,04
Самоприйняття (Ріфф)	Контрольна	58,05	13,05	1,63
	Експериментальна	58,84	11,88	1,51
Загальне психологічне благополуччя (Ріфф)	Контрольна	350,38	56,46	7,11
	Експериментальна	357,19	46,86	5,95
Фактор авторського опитувальника самоцінності 1	Контрольна	6,08	3,60	0,46
	Експериментальна	5,46	3,09	0,40
Фактор авторського опитувальника самоцінності 2	Контрольна	4,20	2,76	0,34
	Експериментальна	3,89	2,27	0,29

Фактор авторського опитувальника самоцінності 3	Контрольна	2,02	2,08	0,26
	Експериментальна	1,23	1,62	0,21
Фактор авторського опитувальника самоцінності 4	Контрольна	1,71	2,02	0,25
	Експериментальна	1,66	1,87	0,24
Фактор авторського опитувальника самоцінності 5	Контрольна	1,88	1,37	0,17
	Експериментальна	1,63	1,26	0,16
Загальна самоцінність (авторський опитувальник)	Контрольна	17,06	10,36	1,32
	Експериментальна	14,33	8,76	1,12