

**Міністерство освіти і науки України  
Дніпровський державний технічний університет  
Факультет економіки та соціальних комунікацій  
Кафедра соціально-психологічних і гуманітарних наук**

**Соціологічна асоціація України  
Дніпропетровське обласне відділення**

**РОЗВИТОК ОСНОВНИХ НАПРЯМІВ СОЦІОГУМАНІТАРНИХ НАУК:  
ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ**

**збірник матеріалів**

**XIII Всеукраїнської науково-практичної конференції**

**(м. Кам'янське, 14 – 15 травня 2026)**



**Кам'янське  
2026**

**XIII Всеукраїнська науково-практична конференція «Розвиток основних напрямів соціогуманітарних наук: проблеми та перспективи»  
(м. Кам'янське, 14 – 15 травня 2026)**

нерозуміння між військовим і родиною, викликати тривогу, страх і самотність. Це також ускладнює усвідомлення потреб і очікувань один одного, що призводить до конфліктів і напруженості у стосунках. У таких сім'ях можуть виникати соціальні, психологічні, побутові та економічні труднощі. За відсутності чоловіка дружина бере на себе відповідальність за організацію побуту та безпеку сім'ї. Вона може переживати сильну тривогу за життя чоловіка, а також стикатися з новими викликами: покладеними на неї обов'язками.

Окремої уваги потребує період повернення військового додому. Дружини військових часто стикаються з труднощами в прийнятті змін у поведінці чоловіка. Тому і військові, і їхні дружини потребують ефективної психологічної підтримки.

Важливим чинником, що впливає на психологічний клімат у сім'ї, є переживання травматичного досвіду військовим. Поки військовослужбовець перебуває у зоні бойових дій і адаптується до нових умов, члени його сім'ї також проходять власний адаптаційний період, живучи окремими життями та пристосовуючись до різних обставин. Військовий включений у нову діяльність, функціонує як частина мікросоціальної групи, дбає про власну безпеку та безпеку побратимів і переживає бойовий стрес. Водночас його родина самостійно справляється з повсякденними обов'язками. Тривала розлука закріплює ці відмінності у способі життя. Після завершення служби військовий повертається до цивільного життя і сім'ї. Хоча цей момент є очікуваним, він може супроводжуватися труднощами через психологічні наслідки пережитого. З огляду на складність адаптації, військовослужбовці потребують підтримки, і сім'я в цьому процесі виступає важливим ресурсом.

Війна суттєво змінила майже всі сфери життя українців – ринок праці, інфраструктуру, систему охорони здоров'я та освіти. Мільйони людей страждають від обстрілів і руйнувань, перебувають у стані постійного стресу та невизначеності. Війна завдала шкоди не лише державі, а й сім'ям, загостривши накопичені проблеми, спричинивши територіальну роз'єднаність, фінансові труднощі та напруження у взаєминах. Попри це, сім'я залишається важливою цінністю, джерелом підтримки та надії на майбутнє.

**Список використаних джерел:**

1. Соколова І.М., Шайхлісламов З.Р., Ладика М.С. Вплив умов бойових дій на психологічний клімат сім'ї. *Вчені записки ТНУ ім. В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. Том 33 (72). № 5. 2022. С. 54-59.
2. Слюсар Л. Українська сім'я в умовах війни. *Демографія та соціальна економіка*. 2023, № 2 (52). С. 3-20.
3. Шинкаренко І. Сім'я в умовах війни: психологічні, психосоціальні та психопатологічні проблеми. *Науковий вісник ДДУВС*. 2022. Спец. випуск № 2. С. 554-562.
4. Орловська О. А. Сімейна адаптація учасників бойових дій: проблема психологічних чинників. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019 р., № 6, Т. 1. С. 132-136.
5. Пирог Г. В., Удод С. Ю. Вплив комунікації в сім'ях військовослужбовців та адаптація в родинах військових під час воєнних дій в Україні та США. *Science and innovation of modern world: Proceedings of the 9th International scientific and practical conference*. Cognum Publishing House. London, United Kingdom. 2023. Pp. 417-422.

**СИНГАЇВСЬКА ІРИНА**

кандидат психологічних наук, професор, директор ННІ психології,  
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,

**XIII Всеукраїнська науково-практична конференція «Розвиток основних напрямів соціогуманітарних наук: проблеми та перспективи»  
(м. Кам'янське, 14 – 15 травня 2026)**

e-mail: [irinas@krok.edu.ua](mailto:irinas@krok.edu.ua)

**ПЕРЧУК ЛІЛЯ**

магістрантка кафедри психології,  
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,  
e-mail: [PerchukLL@krok.edu.ua](mailto:PerchukLL@krok.edu.ua)

**МЕХАНІЗМИ ВІДНОВЛЕННЯ ЖІНОЧОЇ САМОЦІННОСТІ  
ПІСЛЯ ТРАВМАТИЧНИХ СТОСУНКІВ**

**Анотація.** У статті здійснено теоретичний аналіз феномену жіночої самоцінності, її структури та чинників формування. Досліджено психологічні механізми руйнування самоцінності внаслідок травматичних стосунків через призму когнітивних викривлень та нейропсихологічних блоків. Детально описано дев'ять теоретичних моделей відновлення відчуття власної цінності: від когнітивно-поведінкової моделі до моделі посттравматичного зростання. Особливу увагу приділено комплексному інтегративному підходу та ролі самоспівчуття у реабілітації жінок, що пережили травму.

**Ключові слова:** самоцінність, Я-концепція, психологічна травма, самоспівчуття, когнітивна реструктуризація, посттравматичне зростання.

**Постановка проблеми.** Проблема жіночої самоцінності після досвіду деструктивних стосунків є однією з найбільш гострих у сучасній практичній психології. Самоцінність виступає як ядро самосвідомості та фундамент психологічного здоров'я. Її руйнування призводить до втрати внутрішньої опори, депресивних станів та зниження резильєнтності. Відновлення цього конструкту потребує не лише симптоматичної корекції, а й глибокої перебудови «Я-концепції» особистості.

**Аналіз останніх досліджень.** Питання самоцінності та самооцінки досліджували як класики (А. Адлер, К. Хорні, К. Роджерс, А. Маслоу), так і сучасні вчені (У. Орт, Р. Робінс, Л. Просандеєва). Дослідження підтверджують, що самоцінність є відносно стабільним, але чутливим до травматизації утворенням, яке суттєво впливає на успіх у міжособистісних стосунках та професійній діяльності. Самоцінність є базовим настановленням, що безпосередньо переживається особистістю як стійке почуття того, наскільки вона у своїй унікальності є хорошою та цінною, заслуговуючою на любов, повагу та увагу оточуючих. Почуття самоцінності формується в ранньому дитинстві як відображене ставлення найближчих дорослих. На відміну від самооцінки, почуття самоцінності є незалежним від досягнень та здобутків індивіда, і залишається відносно сталим протягом життя або змінюється під впливом вагомих подій та психологічної роботи.

Першим ґрунтовним дослідженням проблематики самоцінності є концепт почуття або комплексу неповноцінності («Minderwertigkeitskomplex» – «комплекс мінімальної (меншої) цінності себе») А. Адлера. Потреба компенсувати почуття неповноцінності і довести цінність себе стимулює прагнення до переваги та досконалості, що часто призводить до значних успіхів у різних сферах.

**Виклад основного матеріалу.** Феномен та поняття самоцінності докладно описуються у працях В. Сатір, А. Ленгле, Л. Бурбо та Л. Просандеєвої. Згідно концепції В. Сатір, як прояви самоцінності можна розглядати настановлення щодо унікальності власного Я, віднесення до Я усіх своїх проявів, настановлення щодо незалежності цінності Я від тих чи інших критеріїв оцінки та настановлення щодо свободи діяти вільно та розвивати стосунки з людьми, зі світом та з собою. За А. Ленгле можна виділити наступні прояви самоцінності: ідентичність (автономія) – розуміння своїх проявів та їх сприймання іншими; аутентичність та моральність – виправданість своїх вчинків перед самою собою;

**XIII Всеукраїнська науково-практична конференція «Розвиток основних напрямів соціогуманітарних наук: проблеми та перспективи»  
(м. Кам'янське, 14 – 15 травня 2026)**

авторитет – прийняття хорошого в собі [10].

За Л. Бурбо проявами «травми відкинутого», що спричиняє несформованість самоцінності, є тенденція бути максимально непомітним, уникати уваги, недооцінка себе і страх повторного відкидання [2]. Л. Просандеєва пропонує структуру самоцінності, що включає когнітивну (саморефлексію), емоційну (самоінтерес), мотиваційну (самоповага), комунікативну (гідність) і регулятивну (впевненість у собі) складові, тобто розширює зміст самоцінності до самоставлення. Жодна з перелічених концепцій не стала основою для створення специфічної для самоцінності методики вимірювання [7].

Феномен самоцінності протягом останніх десятиліть стабільно викликає цікавість психологів. Війна та зміни в суспільстві жодним чином не відсувають проблематику самоцінності. Так, самоставлення людини в цілому, і, зокрема, самоцінність, як відносно стабільне утворення, є не лише підґрунтям її особистості, основою впевненості у собі та своїй здатності досягати цілей, але й – ресурсом для підтримки резиліентності в об'єктивно складних, а подекуди й екстремальних життєвих умовах. У той же час наукове вивчення самоцінності жодним чином не може бути охарактеризоване як ґрунтовне та всебічне: навпаки, в літературі констатується невизначеність даного поняття та фактично відсутність самоцінності як наукової категорії. У психологічних словниках дійсно такої категорії немає [4].

**Визначення, структура та чинники самоцінності.** Самоцінність визначається як внутрішня віра у власну цінність та унікальність, незалежна від зовнішніх досягнень, оцінок оточуючих чи матеріального стану. На відміну від самооцінки, яка базується на порівнянні з еталонами, самоцінність відображає безумовне прийняття власного «Я» [5].

У структурі самоцінності виділяють наступні складові:

- Когнітивна: саморефлексія, осмислення ролей та власної ідентичності.
- Емоційна: самовідчуття, аутосимпатія та довіра до себе.
- Мотиваційна: прагнення до самоактуалізації та реалізації потенціалу.
- Комунікативна: навички презентації своєї значущості та встановлення меж.
- Регулятивна: здатність до самоорганізації та впевненість у власних ресурсах.

Чинниками формування самоцінності виступають: сімейне виховання, досвід міжособистісних стосунків, соціальні стандарти, професійна реалізація, психологічний стан, саморозвиток, життєвий досвід, культурні чинники, родинний контекст та власні суб'єктивні судження особистості.

**Психологічні механізми руйнування самоцінності.** Аб'юзивні (насильницькі) стосунки – це систематичні форми морального, психологічного та емоційного насильства, що спрямовані на домінування та контроль однієї особи над іншою. Подібні стосунки руйнують не лише безпеку й добробут, а й основні психологічні структури особистості – насамперед самоцінність, яка є ключовою складовою стійкої самооцінки та психологічного благополуччя [3; 9]. Травматичні стосунки запускають механізми деструкції через порушення базової потреби у безпеці. Постійне знецінення призводить до інтерналізації негативного образу «Я» та формування дезадаптивних переконань. З нейропсихологічної точки зору, тривала травма може блокувати «енергетичний блок» мозку, призводячи до апатії та зниження здатності до самоконтролю.

**Теоретичні моделі відновлення самоцінності.** Сучасна психологія пропонує систему моделей, які дозволяють комплексно підійти до регенерації ціннісного ядра жінки.

1. *Когнітивно-поведінкова модель.* Ця модель базується на виявленні та зміні «глибинних негативних переконань», які сформувалися внаслідок травми. Процес відновлення включає когнітивну реструктуризацію – переоцінку негативних передбачень та зниження самокритичного мислення через поведінкові експерименти. Метою є зміна

**XIII Всеукраїнська науково-практична конференція «Розвиток основних напрямів соціогуманітарних наук: проблеми та перспективи»  
(м. Кам'янське, 14 – 15 травня 2026)**

«малаadaptive циклу думок» на систему реалістичних та позитивних поглядів на себе. Окрему увагу в межах когнітивно-поведінкового підходу приділяють роботі зі схемами сорому, дефектності та емоційної депривації, які часто є наслідком тривалого емоційного насильства. У жінок після травматичних стосунків ці схеми проявляються у вигляді умовної самоцінності: «я маю право на повагу, лише якщо відповідаю очікуванням». Когнітивно-поведінкова терапія дозволяє деконструювати ці умови та сформувати навичку безумовного самоприйняття, що є фундаментом відновлення самоцінності як стійкого психологічного конструкту [1].

2. *Гуманістична модель.* Модель зосереджена на безумовному самоприйнятті та внутрішньому потенціалі розвитку. Вона пропонує розглядати самоцінність як результат усвідомлення власної внутрішньої цінності незалежно від минулого негативного досвіду. Ключовим є шлях до «цілковито діючої особистості», де терапевтичний контакт виступає каталізатором позитивних змін. У гуманістичній парадигмі відновлення самоцінності відбувається через повернення жінки до контакту з власними автентичними почуттями та потребами, які були ігноровані або знецінені у травматичних стосунках. Безумовне позитивне прийняття терапевта створює коригуючий емоційний досвід, що поступово інтеріоризується клієнткою як новий спосіб самоствавлення. Самоцінність у цьому контексті формується не як результат змін поведінки, а як наслідок глибинного зсуву внутрішнього локусу оцінки [8].

3. *Травматерапевтична модель.* Ґрунтується на розумінні глибинного впливу травми на психіку та сенс життя. Робота спрямована не лише на емоційні наслідки, а й на психофізіологічні прояви. Важливим аспектом є подолання «базальної тривоги» та відновлення почуття безпеки, що було втрачено у стосунках. З позиції травматерапії самоцінність не може бути відновлена доти, доки нервова система перебуває у стані хронічного гіперзбудження або колапсу. Тривала міжособистісна травма спричиняє фрагментацію досвіду «Я», внаслідок чого жінка втрачає здатність відчувати себе цілісною та гідною. Стабілізація, робота з тілесними реакціями та інтеграція травматичних спогадів створюють основу для відновлення базового відчуття цінності власного існування.

4. *Модель відновлення через самосприйняття та автономію.* Ця модель фокусується на ідентичності та аутентичності – виправданості вчинків перед самою собою. Відновлення відбувається через механізм саморефлексії, де жінка осмислює власний простір, затишок та кордони, відокремлюючи ціннісне «Я» від нав'язаних зовні оцінок. Концепція А. Ленгле базується на знаходженні внутрішньої згоди (Internal Consent) із власним життям через розвиток самоцінності та автентичності. Відновлення відбувається, коли людина дистанціюється від зовнішніх очікувань чи нав'язливих станів, щоб почути власну «Person» (глибинну суть), визнати свою безумовну цінність і почати діяти автономно – не через «мушу», а через вільне рішення, за яке вона готова нести відповідальність [10].

5. *Системна модель підтримки соціального контексту.* Відновлення самоцінності неможливе без врахування соціального оточення. Модель передбачає активізацію підтримки сім'ї, друзів та груп підтримки, де позитивний зворотний зв'язок від соціуму допомагає закріпити новий образ «Я». У психології ця концепція інтегрується через системний підхід, де особистість розглядається не ізольовано, а в контексті її соціальних зв'язків: на основі теорії екологічних систем У. Бронфенбреннера, загальної теорії систем Людвіга фон Берталанфі та клінічних напрацювань Е. Хартман і К. Гермейна, психологічні проблеми інтерпретуються як результат взаємодії індивіда з його оточенням. Такий підхід дозволяє фахівцю перейти від лікування симптомів до аналізу всієї «життєвої моделі» клієнта, де терапевтичний вплив спрямовується на зміну патернів комунікації в сім'ї чи

**XIII Всеукраїнська науково-практична конференція «Розвиток основних напрямів соціогуманітарних наук: проблеми та перспективи»  
(м. Кам'янське, 14 – 15 травня 2026)**

громаді, використовуючи соціальний контекст як ресурс для відновлення психічного здоров'я.

6. *Тілесно-орієнтована та нейропсихологічна модель* відновлення, як інтегральний підхід, який поєднує роботу з фізичним тілом (м'язові затиски, дихання, рух) та нейрофізіологічними процесами мозку для реабілітації після психологічних травм, стресу, інсультів та емоційного вигорання. Цей підхід базується на цілісному (холістичному) розумінні людини, де психіка і тіло є єдиною системою. Тілесно-орієнтовані техніки (наприклад, дихання або йога) знижують фізіологічне напруження, а нейропсихологічні методи (наприклад, спеціальні рухові вправи) допомагають мозку перебудувати нейронні зв'язки для кращого функціонування. Ці методи мають різних засновників, оскільки вони виникли в різних наукових сферах – психоаналізі та медицині – і лише згодом були об'єднані в інтегративні моделі відновлення.

7. *Модель самоспівчуття* як ресурс відновлення. Суть моделі К. Нефф полягає у відмові від жорсткої самокритики на користь підтримки та розуміння себе у важкі моменти. Замість того, щоб сприймати помилки як особистий крах, людина за допомогою усвідомленості фіксує свій стан і нагадує собі, що недосконалість – це спільна риса всіх людей, яка не робить її гіршою за інших. Це допомагає не ізольоватися у своєму болю, а відчувати зв'язок зі світом. Практичне застосування моделі – це виявлення доброти до себе, що діє як внутрішній ресурс для відновлення. Самоспівчуття поєднує в собі м'яке прийняття своїх почуттів та рішучу здатність захищати свої інтереси й діяти заради власного благополуччя. Це не поблажливість до слабкостей, а зріла форма психологічної стійкості, яка дозволяє долати труднощі без саморуйнівного сорому [6].

8. *Модель посттравматичного зростання*. Дослідженням феномену посттравматичного зростання активно займаються як українські, так і зарубіжні психологи. Посттравматичне зростання можна трактувати як цілісний творчий вчинок, де травма виступає критичною «ситуацією», що руйнує старі життєві смисли, а процес відновлення стає актом самотрансценденції. Людина не просто одужує, а діє як митець власного буття: за допомогою творчої уяви вона перетворює деструктивний досвід на «культурний матеріал» для побудови нової ідентичності. Результатом такої «післядії» є перехід особистості на вищий рівень функціонування, де біль трансформується у нову цілісність, мудрість та глибше розуміння цінності життя. Посттравматичне зростання розглядається не як пасивне загоєння ран, а як фундаментальний творчий вчинок, спрямований на подолання онтологічного розриву в бутті. Травма створює граничну ситуацію, яка руйнує звичну логіку життя, змушуючи особистість задіяти творчу уяву як головний механізм трансценденції: саме через уяву людина «добудовує» зруйнований світ, знаходячи нові сенси там, де старі виявилися безсилими. Процес відновлення перетворюється на свідому дію (самодетермінацію), де травматичний досвід стає не просто тягарем, а «матеріалом» для творення нової, складнішої ідентичності. Кінцевим етапом стає післядія – перехід до нової цілісності, де біль інтегрується в мудрість, а людина утверджується як автор власного життя, що досяг зростання через акт мужнього самоперевершення.

9. *Комплексний інтегративний підхід*. Дана модель об'єднує кілька напрямків для цілісного впливу на особистість. Інтегративний підхід розглядає відновлення жіночої самоцінності як нелінійний та індивідуально детермінований процес, що потребує поєднання когнітивних, емоційних, тілесних та екзистенційних інтервенцій. Його перевага полягає у можливості гнучко змінювати терапевтичний фокус залежно від актуальних потреб жінки: від стабілізації та безпеки – до переосмислення ідентичності й посттравматичного зростання. Така синергія підходів дозволяє не лише компенсувати наслідки травми, а й сформувати стійке відчуття самоцінності як внутрішнього ресурсу.

**XIII Всеукраїнська науково-практична конференція «Розвиток основних напрямів соціогуманітарних наук: проблеми та перспективи»  
(м. Кам'янське, 14 – 15 травня 2026)**

**Висновки.** Відновлення жіночої самоцінності після травматичних стосунків є складним багатовимірним процесом, що охоплює реконструкцію Я-концепції, відновлення психологічної безпеки та формування автономної внутрішньої позиції. Проведений аналіз засвідчує, що руйнування самоцінності має не лише когнітивний чи емоційний характер, а торкається тілесного, екзистенційного й соціального вимірів особистості. Розглянуті моделі демонструють, що найбільш ефективним у практиці є інтегративний підхід, який поєднує когнітивно-поведінкові методи, травматерапію, гуманістичну підтримку та практики самоспівчуття. Самоцінність, відновлена в такому форматі, стає не ситуативною впевненістю, а стійким внутрішнім ресурсом, що забезпечує резильєнтність, автономію та здатність до посттравматичного зростання в умовах особистісних і соціальних викликів.

**Список використаних джерел:**

1. Аарон Т. Бек, Деніз Д. Девіс, Артур Фрідман. Когнітивна психотерапія розладів особистості. Київ: Вид-во Науковий Світ, 2024. 500 с.
2. Бурбо Л. П'ять травм і масок, які заважають бути собою. Київ: Книжковий клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2020. 256 с.
3. Герман Дж. Психологічна травма та шлях до видужання: наслідки насильства – від знущань у сім'ї до політичного терору. Львів : Видавництво Старого Лева, 2022. 416 с.
4. Кузікова С., Лукомська С. Розвиток самоцінності особистості у контексті адаптації до життєвих криз. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія*. Вип. 73. С. 357–370. DOI: <https://doi.org/10.34142/23129387.2025.73.23>
5. Миколенко Н. В. Змістовний аналіз поняття самоцінності особистості. *Наукові перспективи. Серія «Психологія»*, 2023. № 12(42). С. 866–880.
6. Нефф Крістін. Самоспівчуття. Перевірена сила доброти до себе. Переклад О. Савінова, вид. Vivat, 2025. 336 с.
7. Просандеева Л. Є. Психологічні засади розвитку самоцінності особистості в процесі соціалізації. Дисертація д-ра психол. наук: 19.00.07, Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. Київ, 2012. 440 с.
8. Роджерс К. Р. Становлення особистості: погляд на психотерапію. Пер. з англ. О. Назарук. Київ : Основи, 2019. 448 с.
9. Сингаївська І. В., Осауленко Н. В. Особливості комунікативних проблем в шлюбних партнерських стосунках переселенців під час війни. *Вчені записки Університету «КРОК»*, 2023. № 3(71). С. 125–134. DOI: <https://snku.krok.edu.ua/index.php/vcheni-zapiski-universitetu-krok/article/view/626/650>
10. Längle A. Persönlichkeitsstörungen und Traumagenese. Existenzanalyse traumabedingter Persönlichkeitsstörungen. *Existenzanalyse*, 2005. No. 22(2). P. 4–18.

**ШКОЛЬНИК ОЛЕНА**

практичний психолог, старший викладач кафедри філософії, соціально-гуманітарних наук та фізичного виховання

Хмельницький університет управління і права імені Леоніда Юзькова

м. Хмельницький

**КОРНІЙЧУК СОФІЯ**

здобувачка вищої освіти