

## **ПРОБЛЕМАТИКА САМОЦІННОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ**

**Миколенко Наталія Валеріївна,**

старший викладач

Київський університет імені Бориса Грінченка,

n.mykolenko@kubg.edu.ua

Через воєнну агресію росії проти України українське суспільство зараз переживає важкі часи. Тривога і фрустрація призводять до того, що величезна кількість людей звертається за психологічною допомогою. Поруч з актуальною зараз кризовою допомогою значна кількість запитів не пов'язані напряму із подіями в країні, війна стала каталізатором актуалізації вже існуючих давніх проблем: психологічної травматизації довоєнного періоду, труднощів у стосунках з оточуючими (аб'юзивні стосунки, розрив, стосунки з батьками і сепарація від них, тощо) та проблем самоствалення особистості. Деякі запити тих, хто звертається за допомогою, звучать так, ніби людина взагалі не знає про події в країні, інші віддзеркалюють прояви притаманних людині труднощів у нових, спричинених воєнними діями, життєвих ситуаціях та умовах.

Як і у мирний час, спостерігається значне поширення клієнтських запитів, так чи інакше пов'язаних із відсутністю почуття власної цінності людини для себе та оточення, зокрема, скарг на низьку самооцінку, невпевненість у собі або складності у стосунках з оточенням, причиною яких є нерозвинуте почуття самоцінності особистості.

Самоцінність особистості розглядається як переживання цінності й унікальності власного «Я» та передбачуваної цінності його для інших [1]. Теоретичні основи вивчення феномену самоцінності закладені в роботах російських та зарубіжних дослідників – А. Адлера [2], В. Сатір [3], Л. Бурбо [4], А. Ленгле [5], Л. Просандєєвої [6] Л.Г. Штавеманна [7] та інших. Несформованість самоцінності спричиняє почуття невпевненості у собі, своїй здатності долати життєві труднощі та перешкоджає вибору людиною оптимальних способів взаємодії з собою та з іншими.

Глибока психологічна проблематика вирішується або в результаті цілеспрямованої психотерапевтичної роботи, або життєві події та обставини спричиняють переоцінку цінностей та формування нових, ефективніших форм поведінки. Причому відчутні результати проявляються внаслідок саме надзвичайних за впливом на життя людини подій, інакше адаптація до нових обставин може відбуватися без зміни свідомості та перегляду старих способів дій, без радикальної їх заміни на інші.

Зниження почуття власної цінності при наявності такої проблематики у попередньому періоді спостерігається у тих українців-клієнтів психологів

потрапили у ситуації обмеження свободи, можливості вибору і можливості діяти з власної волі – наприклад, внаслідок необхідності проживання з близькими, що вдаються до психологічного насильства. Почуття провини, безпорадності, тривоги, знецінення найближчим оточенням переживань та несхвалення особистості в цілому для людей, що не мають стійких звичок самопідтримки, спричиняють посилення сумнівів у цінності власної особистості, у тому, що вони заслуговують на любов та повагу інших.

Ті ж наші співвітчизники, адаптація яких до, часом, радикально нових умов життя та праці відбувається на тлі ставлення інших як до рівного серед рівних, визнання їх життєвої ситуації як об'єктивно складної, а їх почуттів та переживань як нормальних у ненормальній ситуації, а зусиль – як таких, що заслуговують на повагу, відчувають зростаючу впевненість у свій власній цінності. Чинниками цього процесу є переоцінка цінностей і розробка нової, власної, ціннісної системи; зміна кола спілкування в результаті переміщення самої людини або її оточення і можливість проявляти себе інакше, ніж раніше у попередньому колі, без ризику стикнутися з опором оточуючих на зміни у поведінці; необхідність швидко навчатися новим способам дій і усвідомлення себе людиною, що швидко опановує нові навички у скрутних умовах; ситуації успіху і накопичення досвіду подолання труднощів, які так чи інакше виникають в житті кожного українця сьогодні. Страждання примушують до роздумів про сенс того, що відбувається, намагання встановити причинно-наслідкові зв'язки, в тому числі і щодо власних реакцій та вчинків, щоб на їх основі прогнозувати подальший розвиток подій і свої реакції на них. В екстремальних умовах людина має можливість пізнати себе краще; власні особливості, що яскраво проявилися у стресовій ситуації, спонукають процеси самопізнання та увагу до власних уподобань, бажань – навіть у найпростіших моментах, повагу до власних потреб та смаків як таких, що мають право на існування.

#### Список літератури:

1. Пантилеев С. Р. Самоотношение как эмоционально-оценочная система М.: Изд-во МГУ, 1991. 110 с.
2. Адлер А. Наука жить. Киев: Port-Royal, 1997. 287 с.
3. Сатир В. Как строить себя и свою семью. М.: Педагогика-пресс, 1992. 190 с.
4. Бурбо Л. Пять травм, которые мешают быть самим собой. М.: София, 2020. 224 с.
5. Лэнгле А. Грандиозное одиночество. Нарциссизм как атропологически экзистенциальный феномен. *Московский психотерапевтический журнал*. 2002. № 2. 34-58.
6. Просандеєва Л.Є. Концептуальні засади теорії самоцінності. *Актуальні проблеми психології: Зб. наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. Т.7. Вип. 13. К., 2007. 282–288.
7. Штавеманн Г. Самоценность. Как заставить её работать на себя. Харьков: Гуманитарный центр, 2015. 212 с.