

УДК 159.9

Єгорова А.В.¹

Кузьмін В.В.²

¹ студ. гр. СНЗ-112м НУ «Запорізька політехніка»

² канд. соц. наук, доц. НУ «Запорізька політехніка»

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ СТИЛЮ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПОВЕДІНКИ ВПО ТА ЙОГО ЗВ'ЯЗОК ІЗ САМООЦІНКОЮ

З початку військової агресії, чи не кожен житель нашої країни зазнав неминучого впливу на психологічне здоров'я, багато людей були змушені залишити свої домівки й родини та переїхати в інші регіони, отримавши статус ВПО. На сьогодні, в Україні офіційно зареєстровано 4867106 ВПО, а за даними Міжнародної організації з міграції, на початок 2023 року в Україні налічується близько 7 мільйонів внутрішніх переселенців, які змушені були залишити свої домівки через військовий конфлікт (більшість з них перебуває на тимчасовому проживанні в інших регіонах України, але є й ті, хто виїхав за кордон), що призвело до виникнення низки психологічних проблем, які потребують невідкладного вирішення.

Перша проблема полягає в почутті втрати та невизначеності. Вимушене переселення призводить до втрати домашнього комфорту, родинних зв'язків й друзів, внаслідок чого люди почуваються безпорадними, втраченими та невизначеними на новому місці проживання, що може призвести до розвитку депресивних станів й тривоги.

Друга проблема полягає в соціальному виключенні. Вимушене переселення породжує у значній кількості людей відчуття соціального виключення та неприйняття у новому середовищі, що може призвести до появи стереотипів й дискримінації та погіршити психологічний стан переселенців.

Третя проблема полягає в почутті невпевненості та безпорадності. Вимушене переселення впливає на розвиток в людини почуття невпевненості та безпорадності перед новими викликами та складнощами життя. Це може призвести до порушення саморегуляції поведінки, зниження самооцінки, розвитку тривожних станів та ін.

Результати наукових досліджень свідчать про те, що під час війни реакція психіки людини буває різною: від помірного і тимчасового стресу, до важких психічних травм, які мають негативні наслідки для психологічного здоров'я. Так, дослідження проведене науковцями із США доводить, що травматичні події війни можуть мати довгостроковий негативний вплив на життя а психологічне благополуччя людини.

Стиль саморегуляції поведінки та самооцінка особистості є двома важливими аспектами, які мають великий вплив на життя та розвиток кожної людини. Стиль саморегуляції поведінки визначає, як людина контролює свої емоції та поведінку, а самооцінка особистості показує, як індивід бачить себе та свої можливості. Ці два аспекти взаємодіють між собою та значно впливають на якість життя та психологічний стан особистості.

Психологічна наука визначає саморегуляцію як: управління своїм психоемоційним станом, який досягається шляхом впливу людини на саму себе. Саморегуляція поведінки є інтегративною властивістю особистості, яка об'єднує в собі інтелектуальні, мотиваційні, волевові, емоційні сфери [1]. Загалом можна констатувати, що саморегуляція є єдністю соціальних та психологічних проявів свідомості і самосвідомості особистості. Саморегуляція поведінки допомагає людині контролювати свої емоції та поведінку, що в свою чергу сприяє досягненню поставлених цілей та забезпеченню гармонійного життя. Людина, яка вміє контролювати свої емоції, в меншій мірі піддається стресам та тривозі. Крім того, психічна саморегуляція допомагає підтримувати гармонійні стосунки з іншими людьми та уникати конфліктів, а високий рівень психічної саморегуляції (ПСР) підвищує стресостійкість особистості в екстремальних умовах життя [2]. Узагалі, формування стилю саморегуляції особистості в умовах війни є складною задачею, яка потребує тренування та практики. Однак, здатність до саморегуляції може допомогти людині досягти успіху в будь-якій сфері життя та зменшити ризик негативних наслідків в екстремальних умовах.

Самооцінка - це психологічне і емоційне відчуття себе, віра в себе, оцінювання особою самої себе, своїх можливостей, якостей і місця серед інших людей. Будучи ядром особистості, самооцінка виступає в якості важливого регулятора поведінки особистості. Від самооцінки залежать взаємовідносини людини з оточенням, критичність та вимогливість до себе, відношення до успіхів і невдач. Тим самим самооцінка впливає на ефективність діяльності людини і подальший розвиток її особистості [3].

Дослідження психологічних особливостей формування стилю саморегуляції поведінки та його зв'язку із самооцінкою є ключовим для розуміння того, як можливо покращити життя вимушено переселених осіб та допомогти їм досягти успіху в нових умовах життя. Адже, зниження самооцінки є однією з найбільш поширених проблем серед переселенців. Однією з головних причин зниження самооцінки серед ВПО є втрата родинного комфорту та звичного способу життя. Крім того, переселенці часто стикаються з дискримінацією та неприйняттям з боку суспільства. Вони можуть відчувати себе непотрібними та неоціненими, що дуже негативно впливає на їхню самооцінку. Це стає причиною породження численних психологічних проблем, таких як: нездатність до адаптації до

нових умов, відчуття відокремленості, втрата контролю над життям, невпевненість у своїх можливостях та ін.

Слід зазначити на те, що стиль саморегуляції поведінки може значно впливати на самооцінку особистості. Якщо людина має низький рівень самоконтролю, не може контролювати свої емоції та поведінку - це може призвести до негативної самооцінки. На жаль, в умовах вимушеного переселення, більшість ВПО відчують втрату контролю над своїм життям та не можуть досягти своїх цілей, що призводить до зниження самооцінки. З іншого боку, високий рівень саморегуляції (самоконтролю) допомагає особистості в подоланні важких життєвих обставин: людина відчуває, що вона контролює своє життя та може досягти своїх цілей, що призводить до росту самооцінки. Крім того, самооцінка особистості може впливати на стиль саморегуляції поведінки. Якщо людина має високу самооцінку та вірить у свої можливості, то вона не має складнощів з контролем своєї поведінки та емоцій, може бути більш наполегливою у вирішенні викликів війни.

Отже, стиль саморегуляції поведінки та самооцінка особистості є взаємопов'язаними аспектами, які мають великий вплив на життя кожної людини. Через розвиток стилю саморегуляції поведінки та позитивної самооцінки, людина може досягати більшого успіху в житті та стати більш задоволеною своїм життям.

Україна має великий досвід у вирішенні проблем вимушених переселенців. Проте, щоб допомогти ВПО знову знайти своє місце у житті та досягти успіху в новому середовищі, необхідно забезпечити належну увагу організації психологічної та соціальної підтримки. Психокорекційні заходи щодо створення ефективного стилю саморегуляції та підвищення самооцінки вимушено переселених осіб в екстремальних умовах війни є ключовим фактором для подальшого досягнення успіху даної групи населення в будь-якій сфері життя та забезпеченні психологічного здоров'я. Передусім, саморегуляція полягає в здатності контролювати свої емоції та поведінку в екстремальних ситуаціях. Одним з ключових елементів формування стилю саморегуляції є збільшення обізнаності людини про власні емоції та реакції на стрес. Людина повинна розуміти, як вона реагує на стресові ситуації та як це впливає на її поведінку. Це допоможе зменшити ризик негативних наслідків війни та дозволить краще контролювати свої емоції, підвищить самооцінку та надасть можливість подолати негативну ситуацію.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Кацавець Р.С. Психологія особистості: навч. посіб.. Київ: Алерта. 2021. 134 с.

2. Ліфарєва Н.В. Психологія особистості: навч. посіб. Дніпропетровський ун-т екон. і права. Київ: Центр навчальної літератури, 2003. 240 с.
3. Москалець В.П. Психологія особистості: підручник. Київ: Ліра-К, 2021. 364 с.