

ПСИХОЕДУКАЦІЙНА МОДЕЛЬ «ДІАМАНТ САМОЦІННОСТІ» В РОБОТІ З ЛЮДЬМИ, ЯКІ ПЕРЕЖИЛИ ПОЛОН І ТОРТУРИ

PSYCHOEDUCATIONAL MODEL "DIAMOND OF SELF-WORTH" WORKING WITH PEOPLE WHO SURVIVED CAPTIVITY AND TORTURE

У статті сконцентровано увагу навколо теми надання психологічної допомоги особам, громадянам України, оборонцям і цивільним, які пережили російський полон, де, з великою вірогідністю, піддавалися нелюдському ставленню і катуванню, зазнали тортур. Розглядається картина негативних наслідків для психічного здоров'я через нанесення психотравми, котрі можуть порушувати «ядро особистості»: почуття її гідності, самоцінності, приналежності до людської спільноти, розпізнавання себе як цінної особи. Наголошується, що саме ці внутрішні позиції (переконання, усвідомлення, цінності) формують уявлення людини до самої себе і визначають «Я-концепцію».

Акцентується увага на ролі соціального впливу, а саме на ролі права взагалі та прав людини, у процесі формування самоцінності. Анулювання прав людини в тому просторі, де знаходяться полонені, прояви жорстокості і вчинення насильства (заборонених нормами права в звичайному соціальному контексті нашого життя), позбавлення особи прав на захист і припинення знущань, відсутність гарантій самисфакції і покарання для кривдників – усе це чинить руйнівний вплив на психічну систему людини, котра піддається тортурам у полоні. Шкода завдається внутрішній системі самоцінності, яка може бути навіть зруйнована, що, на нашу думку, буде відповідати картині симптомів комплексного посттравматичного стресового розладу (кПТСР).

У процесі відновлення звільнених із полону і проходження психореабілітаційних курсів або надання послуг із психологічної допомоги на інших рівнях важливим убачається застосування психоедукації з метою інформування людини про її стан, його причини і наслідки, а також складання найбільш індивідуалізованого плану реабілітації. Розроблено психоедукаційну модель «Діамант самоцінності», яка схематично пояснює процес формування базового, ядерного уявлення людини про себе та своє місце у світі та висвітлює, як на цей діамант можуть вплинути негативний досвід тортур і катування в полоні. Використання цієї схеми дасть змогу краще зрозуміти, які кроки мають бути здійснені для того, щоб відновити цілісність і сутність внутрішньої самоцінності людини.

Ключові слова: звільнені з полону, полон і тортури, діамант самоцінності, людська гідність, кПТСР, «Я-концепція».

The article focuses on the topic of providing psychological assistance to individuals, citizens of Ukraine, defenders and civilians who survived Russian captivity, where they were most likely subjected to inhumane treatment and torture, and were tortured. The picture of negative consequences for mental health due to the infliction of psychotraumas, which can violate the "core of the personality": the sense of dignity, self-worth, belonging to the human community, recognition of oneself as a valuable person, is considered. It is emphasized that it is these internal positions (beliefs, awareness, values) that form a person's self-image and define the "self-concept".

Attention is focused on the role of law in general and human rights in the process of self-esteem formation. Cancellation of human rights in the space where prisoners are located, manifestations of cruelty and violence (prohibited by the law in the normal social context of our life), deprivation of the rights of a person to protection and cessation of abuse, lack of guarantees of satisfaction and punishment for offenders – all this has a devastating effect on the mental system of a person subjected to torture in captivity. Damage is done to the internal self-esteem system, which may even be destroyed, which in our opinion would correspond to the symptom picture of complex post-traumatic stress disorder (cPTSD).

In the process of rehabilitating those released from captivity and undergoing psycho-rehabilitation courses, or providing psychological assistance services at other levels, the application of psycho-education is considered important, with the aim of informing a person about his condition, its causes and consequences, as well as drawing up the most individualized rehabilitation plan. The psycho-educational model "Diamond of Self-Esteem" has been developed, which schematically explains the process of forming a basic, core idea of a person about himself and his place in the world and highlights how this diamond can be affected by the negative experience of torture and torture in captivity. Using this scheme will allow you to better understand what steps must be taken in order to restore the integrity and essence of a person's inner self-worth.

Key words: released from captivity, captivity and torture, diamond of self-worth, human dignity, cPTSD, "Self-concept".

УДК 159.09(477)
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.64.19>

Борисова О.О.

к. юрид.н.,
старша викладачка кафедри загальної та диференціальної психології
ДЗ «Південноукраїнський
національний педагогічний університет
імені К.Д. Ушинського»

Вступ. Страх військових щодо потрапляння у полон є великим, а його підґрунтя створюється історіями та свідченнями звільнених осіб про жорстокість та тортури, які вони понесли у полоні. Перебування у полоні є глибокою психологічною кризою для будь-якої особистості. Психологічні наслідки, такі як сумніви, відчуття провини, злість на себе і оточення, відчуття несправедливості, власного безсилля, можуть

супроводжувати людину все подальше життя. Полон завжди асоціюється з такими поняттями, як «страх» та «жах». За словом «полон» особистість бачить приховане слово «смерть». Події полону носять екстремальний характер, виходять за межі звичних переживань людини і викликають інтенсивний страх (жах) за своє життя, породжуючи почуття безпорадності [1, с. 20]. Відновлення людини після перебу-

вання в полоні – довготривалий та непростий процес, який має супроводжуватися комплексною підтримкою суб'єктів – надавачів медичних, соціальних, психологічних, юридичних та інших послуг із застосуванням різних державних і громадських сервісів, за підтримки спільнот та громади.

Актуальність проблеми. Станом на початок 2024 р. понад 8 тис українців, цивільних та військових, перебувають у російському полоні, і десятки тисяч людей вважаються зниклими безвісті. Міністерство внутрішніх справ має дані про 26 тис зниклих безвісти [11]. На момент написання цієї статті інформація, подана на офіційному сайті Координаційного штабу з питань поводження з військовополоненими, свідчить, про повернення з російського полону 3 405 громадян України. Наслідки перебування в полоні РФ мають однозначно деструктивну картину для фізичного та психологічного стану українців через порушення країною-агресором усіх існуючих міжнародних документів, регламентуючих правила поводження з полоненими. Коло негативних наслідків охоплює не лише людину, звільнену з полону, а й членів її родини, друзів і знайомих, представників різних спільнот, до яких людина належала до полону.

У сфері самоідентифікації людини внаслідок довготривалого і важкого стресу, яким є полон, утрачається відчуття цілісності, оскільки послаблюється зв'язок між я-ми-нулим, я-теперішнім і я-майбутнім. Деформується ставлення до себе, знижується самоприйняття, виникають аутоагресивні стани [14, с. 42]. Високі потреби в наданні ефективної психологічної допомоги широкому колу осіб у цьому контексті ставить певні завдання перед психологічною спільнотою.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питанням психологічних змін, адаптаційних моделей та психотерапевтичних методів, підходів до роботи з досвідом полону і тортур присвячували увагу такі вітчизняні автори, як Г.П. Лазос [7], В.В. Апальков [1], К. Возніцина, Л. Литвиненко [9], Т. Сіренко [10]. Проблема самоцінності особистості початково розглядалася в ареалі проблеми самоставлення. Науковці переважно включають самоцінність до складу структури самоставлення, або Я-концепції особистості, при цьому зв'язки самоцінності з іншими складниками вбачаються авторами по-різному. Самоцінність виступає поняттям, взаємозамінним із самооцінкою, переживанням, що формується внаслідок оцінки особистістю самої себе, первинним поняттям щодо самоповаги або складовою частиною емоційного самоставлення (аутосимпатії), чітко відокремленою від понять самооцінки, самоповаги та самоприйняття. Сформоване почуття само-

цінності є ресурсом особистості, необхідною умовою психологічного комфорту людини, її емоційної стабільності, її розвитку та самореалізації. Несформованість самоцінності спричиняє негативні переживання, почуття невпевненості у собі, своїй здатності долати життєві труднощі та перешкоджає вибору особистістю адекватних способів взаємодії із собою та іншими [8, с. 46].

Важливим елементом самоцінності є людська гідність. Існує чимало наукових підходів до розуміння поняття та сутності людської гідності: людська гідність розглядається як одна багатьох свобод людини; гідність є позитивним правом; право людини на гідність розуміється як засадниче щодо інших її прав, оскільки воно реалізується через одночасне застосування разом з іншими правами і свободами громадян; право на людську гідність розглядається як абсолютне, тобто таке, що охороняється від усіх інших суб'єктів права, які у зв'язку із цим співіснують у певному правовому режимі [13, с. 260].

Мета дослідження – проаналізувати картину наслідків впливу перебування в полоні на психічний апарат людини та зосередити увагу на понятті внутрішньої самоцінності особи як об'єкті, на який посягає ворог, застосовуючи катування; розробити психоедукаційну модель, яка буде пояснювати за допомогою метафори «діамант самоцінності» можливі наслідки впливу тортур на зміну «Я-концепції» та базові психічні установки особи про себе.

Виклад основного матеріалу дослідження. Самоцінність є ключовим поняттям та фундаментом психологічного добробуту людини. Самоцінність – це внутрішнє відчуття особою власної цінності незалежно від зовнішніх досягнень чи оцінок, повага до самої себе і прийняття своєї персони такою, якою вона є, без осуду, критики та негативного ставлення до себе. У цьому місці себе людина усвідомлює, що вона є, вона «має право бути». Це простір ментального свідчення свого існування, екзистенція.

Самоцінність є основою здорового ставлення до самого/самої себе і сприяє реалізації особистого потенціалу та відчуттю задоволення життям. Убачається доцільним більш глибоке розкриття поняття «самоцінність» через «Я-концепцію».

Становлення особистості включає у себе становлення відносно стійкого образу «Я», тобто цілісного уявлення про самого себе. Образ «Я» – складне психологічне явище, що не є простим усвідомленням своїх якостей чи сукупності самооцінок, не просто відображенням певних об'єктивних даних і незалежних від міри свого усвідомлення якостей, а соціальною установкою, ставленням особистості до самої себе, що складається з таких компонен-

тів: пізнавального – пізнання себе, уявлення про свої якості і риси; емоційного – оцінка якостей і формування самоповаги; поведінкового – практичне ставлення до себе на основі попередніх двох компонентів. «Я-концепція» відображає прояв самосвідомості, динамічну систему уявлень дорослої людини про себе. Вона формується під впливом досвіду кожного індивіда. Ця система становить основу вищої саморегуляції людини, на базі якої вона будує свої стосунки з оточуючим її світом. Самосвідомість у психологічній літературі розглядається як складне родове утворення у структурі психіки особистості, а образ «Я» – як видове. Образ «Я» – продукт самосвідомості, тобто вияв усвідомлення й оцінки індивідом себе як суб'єкта практичної та теоретичної діяльності, ідеалів, переконань, що мотивують його активність [4, с. 132].

Самоцінність – це набір базових переконань людини про себе як про таку істоту, що достойна поваги і має право на гідне ставлення до себе. Має право на багато речей, вільна у своїх виборах і через них має владу над своїм життям, спроможна впливати вибираючи.

Самоцінність визначатиме вибори, які людина буде робити в житті; характеристики партнерів, які особа вибиратиме собі для ділових відносин і приватних стосунків. Вона впливатиме на рівень доходів і рано чи пізно вплине також на стан фізичного здоров'я: маючи низьку, порушену або знищену самоцінність, людина стане толерантною до деструктивної та/або саморуйнівної поведінки, яка знаходитиме свій прояв, наприклад, у різноманітних залежностях та недоброзичливих стосунках. Наскільки людина відчуває себе людиною, членом людської спільноти, достойною гідного ставлення до себе (поваги, врахування її інтересів та ін.), достойною розділяти і насолоджуватися здобутками цивілізації та різними ресурсами, які є в доступі. Наскільки людина відчуває себе в безпеці, маючи гарантії непорушення її приватних і соціальних кордонів, щодо відновлення свого порушеного права, якщо воно відбулося, залежить від її самоцінності. Це поняття тісно пов'язано з поняттям «гідність».

Почуття внутрішньої гідності формується у процесі контакту з іншими людьми. Спочатку – з найближчими родичами, батьками, опікунами, іншими членами родини, які мають ставитися турботливо і з повагою до дитини, її потреб та інтересів, не лишаючи дитину в постійних дефіцитах, почуття голоду, фізичного або тактильного, не створюючи загрозливих умов її безпеці, даючи змогу сформуватися правильним і здоровим кордонам особистості. Ставлення інших людей до дитини формує її внутрішній образ самої себе, як «можна» і як «треба» з нею поводитися. У перші роки життя

найближче коло формує свого роду «стандарт цінності цієї людини», якого відношення вона достойна, як можна і як не можна з нею поводитися. Якщо людина від народження не знає гідного ставлення і поважного відношення до себе як до персони, її самоцінність може не сформуватися, тому що досвід буде навчати через факти поганого ставлення, приниження, насильства – «зі мною так можна» будуть фіксувати всі внутрішні системи, не маючи альтернативної картини ставлення

Гідність формується завдяки існуванню в суспільстві гарантованої сукупності прав людини і захисту громадян від аморального та насильницького ставлення, порушення кордонів і меж, які передбачені законодавством як природні права людини, тобто такі, які вона має від народження, за фактом свого життя. Людська спільнота пройшла чималий шлях культуральної та ціннісної еволюції, маркером якої є виникнення і розвиток такого феномену, як право взагалі та концепції прав людини.

Право являє собою сукупність певних правил поведінки, які встановлюються в суспільстві для врегулювання всього спектру відносин, які існують у суспільстві (економічні, господарські, трудові, медичні, у сфері освіти, у сфері податків і фінансів, науки і техніки та ін.).

Права людини – це не просто юридичні норми, а складна, багатогранна концепція, що протягом історії набувала різних вимірів. Її трактування еволюціонувало від релігійно-етичних та філософських ідей до сучасного політико-правового дискурсу. Шлях до утвердження прав і свобод людини був тернистим. Людство крок за кроком обмежувало всевладдя держави, розширюючи коло осіб, яким гарантується рівноправність. Цей процес супроводжувався запеклою боротьбою за нові й нові ступені свободи, яка нерідко ставала каталізатором масштабних суспільно-політичних змін [5, с. 199]. Еволюція формування і розвитку такого інституту, як права людини, має свою власну історію, періодичність та цикли.

Перше покоління прав людини – громадянські та політичні права. Уважається, що права першого покоління – це основа інституту прав людини, оскільки до них відносять: право на життя, право на свободу та особисту недоторканість, право на гідність особи та ін. Друге покоління прав людини – соціальні, економічні і культурні права (право на працю, відпочинок, соціальне забезпечення, медичну допомогу, захист материнства і дитинства та ін.) – сформувалося у процесі боротьби народів за покращення свого економічного становища та підвищення культурного статусу. Третє покоління прав людини можна назвати солідарними (колективними), тобто правами всього людства – правами людини, правами народів,

правами нації, правами спільноти та асоціації: право на мир, безпеку, право на самовизначення народів тощо [2, с. 112–113]. Нині в юридичній літературі йдеться про виокремлення четвертого і навіть п'ятого покоління прав людини, до якого відносять право на: 1) використання віртуальної реальності; 2) доступ до Інтернету; 3) право на зміну статі; 4) штучне запліднення; 5) одностатеві шлюби; 6) трансплантацію органів та ін.

Але жодні права людини не існують, не «живуть» у місцях утримання наших людей, українців, у російському полоні. У класичному розумінні термінів, полон – це обмеження свободи особи, що брала участь у військових діях, із метою недопущення його до подальшої участі в них.

Опинившись у полоні, людина безпричинно піддається катуванням та тортурам. Психологічний тиск учиняється над особою через приниження особистих чеснот та якостей, брутальну лайку та постійне глузування. Голод та холод супроводжують людину протягом усього полону. Стан постійної психічної напруги зводить внутрішнє життя в'язня до примітивного рівня, а бесіди зазвичай точаться навколо їжі та думок про життя після звільнення. Єдиною втечею від такої дійсності є сон, коли надії полонених оживають. Численні свідчення ув'язнених показують, що пробудження є найжахливішою миттю протягом доби, тому що повертає їх у реальність полону [1, с. 16].

Хроніки тортур беруть свій початок далеко в історії людства. Проте безпосередня мета тортур залишається універсальною, а саме: навмисне завдати шкоду і завдавати інтенсивних страждань. Опосередковані цілі, форми та легітимність тортур зазнали значних змін протягом недавнього минулого та сьогодення. До середини вісімнадцятого сторіччя тортури мали подвійну мету: а) змусити жертву зізнатися; б) покарати злочинні вчинки. Головною метою тортур було продемонструвати могутність чинної влади та залякати населення, аби унеможливити заколот.

Нині цілі тортур можуть варіюватися: їх досі використовують як засіб тиску на політичних опонентів, щоб спровокувати зізнання, але тортури також стали формою приниження або знищення небажаних осіб. Зазнаючи тортур, людина перетворюється на жертву, що загалом призводить до втрати відчуття її внутрішньої цілісності, інтимності та приватності. Такий досвід призводить до психічних метаморфоз та колапсу у парі з відчуттям дезорієнтації ідентичності та деперсоналізації, а також страху втрати самої своєї сутності, душі або духу [7, с. 11].

Тортури – один зі способів посягання на найінтимніші межі людини. За таких обставин особи, що застосовують тортури, прагнуть не

лише до виведення полонених із ладу фізично, а й до руйнування особистості людини, намагаються знищити її гідність, щоб зменшити опір та помститися ворогові. Мета тортур – систематично «знищувати» особистість, не вбиваючи фізично. Кати намагаються знищити у жертв здатність усвідомлювати себе частиною сім'ї, суспільства, армії, а також їхні мрії, надії і плани на майбутнє. Особливого тиску зазнають патріотично налаштовані, ідейні воїни. Поняття катування містить у собі специфічний міжособистісний компонент із певними ролями – це щось, що чинять із кимось у більш безпорадній позиції з боку когось, хто знаходиться у домінуючій, контролюючій позиції. Катування є однією з найвищих форм людського страждання [9, с. 65].

«Тортури» (катування) означає будь-яку дію, якою будь-якій особі навмисне заподіюється сильний біль або страждання, фізичне чи моральне, з метою отримання від неї або від третьої особи відомостей чи зізнання, покарання її за дію, яку вчинила вона або третя особа чи у вчиненні яких вона підозрюється, а також залякати чи примусити її або третьою особою, або з будь-якої причини, заснованої на дискримінації будь-якого характеру, якщо біль або страждання заподіюються державними посадовими особами чи іншою особою, що виступає в офіційній якості, чи через їх підбурювання, чи з їхнього відома або мовчазної згоди [6]. За даними УГСПЛ (Української Гельсінської спілки з прав людини), близько 80% осіб, що були у полоні в період збройного конфлікту в Україні, піддавалися тортурам.

Досвід полону та тортур дуже впливає на психологічний стан особистості, глибоко змінює її. У людини втрачається відчуття базової довіри до світу, довіри іншим людям та порушується віра в себе. І щоб у подальшому знову відновити здатність довіряти, можуть знадобитися роки та багато підтримки.

Якщо перебування в полоні було довготривалим, це може вплинути на сприйняття часу і простору. Особливо в найближчий час після звільнення часові рамки можуть бути викривлені, минуле плутається з майбутнім, важко розрахувати час та співвідносити відстань. Надзвичайно порушені відчуття кордонів: психологічних, тілесних. Це створює відчуття втрати власної цілісності та цінності. Такі люди дуже чутливі до власних кордонів або ж, навпаки, можуть їх не відчувати і не відслідковувати кордонів інших людей.

У тих, хто пережив тортури, довгий час може зберігатися відчуття абсолютної уразливості та незахищеності, наприклад: «У мене таке відчуття, що в мене немає шкіри» [10, с. 14].

Унаслідок довготривалої травматизації можуть розвиватися симптоми помірно-тяжкого депресивного розладу, тривожні роз-

лади, надмірний страх смерті, панічні розлади що супроводжуються панічними атаками, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР, КПТСР), психоз. Також часто виникають проблеми з пам'яттю, увагою, можуть розвиватись амнезії, схильність до завдання собі шкоди, суїцидальні нахили, зловживання психоактивними речовинами задля уникання та заперечення травматичних спогадів. Труднощі з регуляцією емоцій, болючі спогади, жажіття. Душевний біль часто переходить у соматичні прояви і проявляється у різноманітних психосоматичних захворюваннях.

Чинники, що впливають на рівень травмизації людей, звільнених із полону:

- попередній досвід;
- рівень фізичної та психологічної підготовки, мотивація (якщо людина знає, заради чого, вона витримає будь-яке випробування);
- умови та термін утримання;
- вплив перебування в полоні на сім'ю;
- жорстокість та тривалість тортур;
- обставини звільнення;
- наявність або відсутність підтримки з боку інших людей;
- вік потерпілої особи [9, с. 67].

Весною цього року Кабінет Міністрів України прийняв Постанову № 296 «Про затвердження Порядку проведення відновлювальних (постізоляційних, реінтеграційних) заходів, заходів з адаптації, підтримки (супроводу) осіб, стосовно яких установлено факт позбавлення особистої свободи внаслідок збройної агресії проти України, після їх звільнення», яка закріплює таке: Міноборони, МВС, СБУ (за згодою), Управлінням державної охорони (за згодою), Службою зовнішньої розвідки (за згодою) визначаються центри для надання медичної, реабілітаційної та психологічної допомоги та проведення реінтеграційних заходів та заходів із відновлення звільнених оборонців України (далі – центри реінтеграції); МОЗ визначаються заклади охорони здоров'я для надання медичної, реабілітаційної та психологічної допомоги звільненим цивільним особам; Мінсоцполітики визначаються надавачі соціальних послуг для задоволення потреб звільнених осіб у соціальних послугах; Міноборони затверджуються єдині типові протоколи реінтеграційних заходів, декомпресії (постізоляційної) [12].

Також Постанова містить указівки щодо організації надання психологічної допомоги особам, звільненим із полону (пункти 22–29). Так, згідно з її нормами, *психологічна допомога звільненим оборонцям України передбачає* проведення первинного психодіагностичного обстеження; формування індивідуального плану психологічного супроводу, що базується на принципах постізоляційного відновлення; проведення декомпресії (постізоляційної); роботу з членами сімей звільнених оборон-

ців України, зокрема встановлення контакту із сім'ями та близькими, інформування про їхню роль і допомогу в процесі реінтеграції, отримання від них додаткової інформації щодо психологічних особливостей звільнених оборонців України; осмислення звільненими оборонцями України досвіду перебування в ізоляції, зокрема травматичного або потенційно травматичного досвіду; у разі наявності психологічного розладу проведення терапевтичних утручань із використанням специфічних для конкретних проблем/розладів міжнародних стандартизованих інструментів обстеження та оцінки (шкали/тести/опитувальники) та/або визначення прогнозу за результатами психодіагностичного обстеження для переведення звільнених оборонців України до суб'єкта надання послуг, який надає психологічну допомогу іншого рівня; підготовку звільнених оборонців України до повернення у сім'ю; підготовку звільнених оборонців України до спілкування з представниками медіа; проведення підсумкової діагностики та визначення за її результатами наявності психологічного або психічного розладу, що потребує спеціалізованого супроводу, а також рівня психосоціальної дезадаптації, можливості чи необхідності отримання психологічних послуг амбулаторно та/або дистанційно; визначення разом із лікарем-психіатром потреби у фармакотерапії та призначенні медикаментозного лікування психічних розладів; у разі потреби перенаправлення до фахівців із психічного здоров'я та психосоціальної підтримки, які спеціалізуються на постізоляційному відновленні або травмотерапії (відповідно до потреби) за місцем проживання (перебування) звільнених оборонців України або дистанційно.

Важливою частиною психореабілітаційного процесу є психологічна просвіта, або психоедукація, як одна з психологічних послуг, що може надаватися під час постізоляційних, реінтеграційних заходів та відновлювального періоду. Про психоедукацію взагалі та психоедукаційні моделі зокрема ми вже писали в інших публікаціях [3], зараз варто відзначити, що використання психоедукаційної моделі як комплексного блоку заздалегідь підготовленої та узгодженої інформації, котра супроводжується візуалізацією у вигляді простого малюнку або схеми, є зручним як для надавача психопослуг, так і для їх отримувача.

Запропонована нижче психоедукаційна модель «Діамант самоцінності» також складається з трьох елементів: лінгвістичного опису моделі, прикладів, малюнку. У теоретичній частині психолог пояснює отримувачу/отримувачці психопослуг сутність поняття «самоцінність».

Ми пропонуємо уявити собі діамант, кожна грань якого – це переконання/уявлення

людини про себе. І добре, якщо сукупність цих переконань має позитивний сенс – підтверджують цінність персони у власних очах. Людина «знає», що вона хороша, красива, добра, розумна, має підтримку інших людей, достойна всього найкращого у цьому житті, її кохають, її поважають, слухають і захищають, про неї дбають. Людина знає, що вона – розумна жінка або – хороший чоловік. Поважний та авторитетний спеціаліст, визнаний фахівець у своїй сфері. Або думає про себе, що доброзичлива, проте вміє дбати про власні кордони, не дасть себе образити, а якщо так станеться – буде себе захищати.

Кожна грань діаманту – важлива нота в мелодії нашої ідентичності. Людина – це багато чого, у тому числі те, що вона про себе думає, що про себе знає і як до себе ставиться. Самоцінність визначає якість життя людини, і внутрішнього, і зовнішнього, тому дуже важливо, щоб цей діамант витримував впливи обставин життя, які «зустрічають» персону з досвідом зневаги та поганого ставлення до себе, з боку інших людей або організацій, спільнот.

Такий негативний досвід може, метафорично висловлюючись, забруднити діамант, притушити його сяйво. Коли людина зіштовхується із систематичним позбавленням прав, із насильством на свою адресу, приниженням гідності, коли їй завдають фізичних ушкоджень, не маючи жодного впливу на таку ситуацію, будучи не в змозі захистити себе, тому що взагалі нема влади над власним життям, – вона стає жертвою та потерпілим/ою цих обставин і людей. Важко цінувати себе, коли тебе не цінують інші, ба більше, цілеспрямовано завдають шкоди. Виявляється, так можна зробити, людина може почати думати: «зі мною так можна, то чи людина я взагалі після цих знущань?».

У найгіршому разі Діамант самоцінності може не витримати жорстокого впливу і в якийсь момент розколотися (зруйнуватися, розбитися). Утрата цілісності цієї психічної структури, на нашу думку, відповідає характеристикам і картині комплексного посттравматичного стресового розладу (кПТСР). Людина внутрішньо «розколюється» і перестає вважати себе рівною іншим, утрачає віру у свою гідність, ставить до себе як до «брудної», «недостойної», «узагалі більше не людина після того, що зі мною зробили», «я не маю право на гідне життя», «я не маю права бути», «не маю права на стосунки», «не маю права на щастя».

Це наслідки порушення глибинної, базової ідентичності, на рівні: «Я – Є. Я Є Я. Я Є ТАКИМ/ОЮ ЯК Я Є. І ЦЕ – ОК». Таке ураження ядра особистості буде потребувати довготривалої роботи з покрокового відновлення цілісності, і ця робота не буде простою. Проте «складно» – не означає «неможливо». Люди

раняться, інколи навіть «ламаються» в деструктивних обставинах і контактах з іншими людьми (жорстокими, садистичними, психічно/морально порушеними і хворими). Але для зцілення і відновлення потрібні також люди – уважні, турботливі, добрі, терплячі, дбаючи, поважаючи. Люди руйнують... І люди відновлюють. Зцілення ран від контактів із «поганими» можливо лише в контакт з «хорошими».



Рис. 1. «Діамант Самоцінності»

Висновки і перспективи подальших досліджень. Самоцінність програмує ставлення людини до самої себе і формує контури тих можливостей, які особа вважатиме доступними для себе в житті. Чи вірить людина в те, що має право на доступ до різноманітних ресурсів? Чи дозволяє собі приймати допомогу від інших? Чи шукає можливостей розвитку та радіє новим перспективам? Чи, навпаки, ігнорує та відкидає пропозиції, нехтує вдалими моментами, відмовляється від допомоги і підтримки, упускає шанси, саботує власний успіх, робить грубі помилки, не аналізуючи свій досвід і не шукаючи можливості покращення якості свого життя, зовнішнього і внутрішнього, відмовляється від стосунків.

Нелюдське ставлення до людей у полоні і цілеспрямована атака на почуття гідності через постійне приниження, насильство, тортури можуть вплинути на глибинні психічні структури особистості, змінивши її самосприйняття і ставлення до себе як до персони, достойної хорошого життя і розвитку, змінити її «Я-концепцію». Культивуація почуттів приниженості, зламаності, безпорадності, безсилля – одна із цілей катів, їхня мета – загнати свідомість людини у стан жертви і залишити там на завжди. Звільнення людей фактично з полону не гарантує їх внутрішнього «звільнення від стану жертви», люди можуть почува-

тися зламаними і переможеними, лишаючись у психологічному полоні надалі.

Відновлення самоцінності – одне з головних завдань психологічної реабілітації після звільнення з полону цивільних осіб та оборонців/оборонцеві України. Існує актуальна потреба досліджень у цій сфері, які дадуть змогу сформулювати алгоритми роботи зі стабілізації психоемоційного стану і зцілення порушень в «Я-концепції» ядра особистості.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Апальков В.В. Психологія поведінки військовослужбовця в умовах полону. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. № 2(55). С. 14–22. DOI: 10.33099/2617-6858–20–55–2–14–22
2. Болдіжар С. Еволюція четвертого покоління прав людини у сфері охорони здоров'я. *Підприємницьке господарство і право*. 2020. № 6. С. 110–116. DOI: <https://doi.org/10.32849/2663-5313/2020.6.20>
3. Борисова О.О. Психоедукаційні моделі в процесі психореабілітації учасників бойових дій: поняття та функції, приклад. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Психологія»*. 2023. № 3. С. 7–12. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.3.1>
4. Зінченко С.В. Роль «Я-концепцій» в особистісному самовизначенні дорослих. *Європейський Союз – Україна: освіта дорослих* : збірник матеріалів форуму до Міжнародних днів освіти дорослих в Україні. Київ ; Ніжин, 2015. С. 131–135.
5. Костенко І.В., Линник В.П. Генезис прав людини. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Право»*. 2024. Вип. 82. Ч. 1. С. 198–202. DOI: <https://doi.org/10.24144/2307-3322.2024.82.1.29>
6. Конвенція проти катувань та інших жорстоких, нелюдських або таких, що принижують гідність, видів поводження і покарання https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_085#Text
7. Лазос Г.П. Психотерапія постраждалих внаслідок тортур: огляд сучасних досліджень та психотерапевтичних моделей. *Актуальні проблеми психології*. 2017. Т. 3. Вип. 13. С. 8–46.
8. Миколенко Н.В. Проблема самоцінності особистості у психологічній теорії та практиці. *Психологія і педагогіка на сучасному етапі розвитку наук: актуальні питання теорії і практики* : збірник наукових робіт учасників Міжнародної науково-практичної конференції, м. Одеса, 17–18 грудня 2021 р. Одеса : ГО «Південна фундація педагогіки», 2021. 204 с.
9. Невидимі наслідки війни. Як розпізнати? Як спілкуватись? Як допомогти подолати? Довідник для широкого кола фахівців / заг. ред. К. Возніцина, Л. Литвиненко. Київ, 2020. 192 с.
10. Возніцина К., Сіренко Т. Особливості роботи з пацієнтами, які пережили полон та тортури, сексуальне насильство, пов'язане з конфліктом. Рекомендації для фахівців медичної сфери. Київ, 2023. 50 с.
11. Понад 8 тисяч українців досі перебувають у російському полоні – Координаційний штаб. https://lb.ua/society/2024/01/24/595269_ponad_8_tisyach_ukraintsiv_dosi.html
12. Про затвердження Порядку проведення відновлювальних (постізоляційних, реінтеграційних) заходів, заходів з адаптації, підтримки (супроводу) осіб, стосовно яких встановлено факт позбавлення особистої свободи внаслідок збройної агресії проти України, після їх звільнення : Постанова Кабінету Міністрів України № 296 від 15.03.2024.
13. Розвадовський В.І. Людська гідність як конституційна цінність та принцип правової держави. *Людська гідність і права людини як основа конституційного устрою держави* : збірник тез наук.-практ. конф., 19–20 жовтня 2018 р. Хмельницький : Хмельницький університет управління та права, 2018. С. 259–266.
14. Титаренко Т.М. Теоретико-методологічні засади соціально-психологічної реабілітації особистості в умовах пролонгованої травматизації. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2017. Вип. 39. С. 39–50.