

УДК 053

**ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК САМОТНОСТІ ТА САМООЦІНКИ У ПЕРІОД
КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ, ЗОКРЕМА ВОЄННИХ ДІЙ. ВАЖЛИВІСТЬ
ПІДТРИМКИ ВПО**

Лебідь Ольга Миколаївна,

студентка магістратури, (спеціальність "Психологія"),

Білоцерківського інституту неперервної професійної освіти,

майстер виробничого навчання

Державного навчального закладу

"Буцький політехнічний професійний ліцей",

м. Біла Церква, Україна

селище Буки, Уманського району, Черкаської області, Україна

olgalebid66@gmail.com

Анотація. Стаття показує взаємозв'язок самооцінки та почуття самотності у період кризових ситуацій. Описано, як особи з різними типами самооцінки переживають самотність у період воєнних дій. Зокрема, розглянуто переживання внутрішньо-переміщених осіб і як важливо їх підтримувати. Описано технології збереження пам'яті про загиблих, померлих з допомогою комп'ютерних технологій. Показано, як занижена і завищена самооцінка по-різному впливають на переживання самотності. В статті описано здатність особистості переживати складні обставини, розвиватись від пережитих кризових подій, та як це впливає на самооцінку, самотність і психіку людини загалом.

Ключові слова: самотність, самооцінка, воєнні дії, криза, завищена, занижена, адекватна, внутрішньо-переміщені, переселенці, резильєнтність, смерть, технології.

Дослідження науковців. Г. Зілбург, Г. Салліван та Ф. Фромм-Рейхман, З. Фройд, К. Роджерс, Дж. Мур, Едді та Дж. Уайтхорн займались проблемами самотності. Студентка Запорізького університету Т. В. Кондратова вивчала вплив самотності на внутрішньо-переміщених осіб в часи воєнного стану. І.

Ялом, К. Мустакас, Р. Мей, В. Франкл та Д. Б'юдженталь є видатними представниками екзистенціального підходу до вивчення проблеми самотності. О. Л. Мерзлякова встановила і розглянула різноманітні аспекти, які складають резильєнтність людини.

Основна частина. Адекватна самооцінка, як в умовах війни, так і в звичайних життєвих обставинах, позитивно впливає на людину та її взаємодію з іншими в суспільстві. Вона допомагає відчувати себе більш впевнено, такі особи здатні впливати на власну долю, що важливо в умовах невизначеності та кризи. Допомагає справлятися з негативними емоціями та переживаннями, що особливо важливо в умовах воєнного стану.

Впевненість у собі сприяє більш здоровим та гармонійним взаєминам з оточуючими, чого немає при заниженій самооцінці. Проте надмірна впевненість – навпаки, може негативно впливати на переживання складних часів та заважати корисній взаємодії з оточуючими при подоланні цих проблем.

Особа із заниженою самооцінкою буде уникати соціальних контактів по причині страху критики чи відторгнення, що згубно в умовах воєнного часу, коли велику роль грає взаємодія та взаємопідтримка на шляху до перемоги. Це призводить до ізоляції та посилення почуття самотності. Невпевненість у собі може перешкоджати активному пошуку підтримки та соціальної взаємодії. В умовах воєнного стану, коли існує інформаційна атака від ворога, в суспільстві можуть виникати конфлікти. Особа із заниженою самооцінкою нездатна відстоювати свої інтереси, навіть якщо вона патріот і знає правильну позицію. Занижена самооцінка може посилювати відчуття безпорадності перед обличчям життєвих викликів, зокрема в умовах війни.

Завищена самооцінка, на мою думку, має менш руйнівну силу, ніж занижена, при переживанні саме воєнних дій. Проте негативний вплив неадекватної самооцінки, будь-якої, чи то заниженої, чи завищеної, має місце. Людина із завищеною самооцінкою має здатність до знецінювання проблем інших. Проте переживання людей настільки тяжкі, що багато людей не здатні адекватно оцінити переживання один одного, всі переживають стрес. Завищена

самооцінка так само приводить до самотності. Людина з завищеною самооцінкою може не помічати потреби у підтримці з боку оточуючих, що може призводити до конфліктів та відчуження. Зверхність та переконаність у власній винятковості може заважати встановленню рівноправних стосунків і негативно сприйматися іншими.

Однією із груп населення, які гостро переживають воєнні дії – це внутрішньо-переміщені особи (ВПО). Люди, які змушені змінити місце проживання будуть переживати самотність з найбільшою вірогідністю, аніж інші категорії населення.

Довгий час українцям нав'язувалась російська мова. Багато страждань і гноблення пережили жителі нашої держави за цей час. Багато людей не боролись за самобутність нашої держави, і ті, що переїжджали із сіл у міста, піддавались русифікації. Тепер навпаки, особи, які були привчені спілкуватись російською, з великою складністю перевчаються розмовляти тією мовою, яка повинна бути на цій землі. То є правильно, але ми маємо розуміти таких людей. Ми ж не працюємо в стилі ворога, який гнобить інші народи, вбиває і нищить.

Внутрішньо-переміщені особи, які піддались тиску і пропаганді, потребують підтримки і розуміння у разі, коли утворився мовний бар'єр. Агресивна боротьба з російською мовою, культурою була потрібна і актуальна при русифікації. Тоді активно потрібно було відстоювати свої права в магазині, на робочому місці, в публічних місцях у містах. Тепер, коли є позитивні зрушення і почалась українізація, рідна мова повертається у міста, як це і має бути, агресивна поведінка актуальна лише тоді, коли є агресія, зрада чи намагання русифікації з боку будь яких осіб. Коли є просто важке перевчання та сприйняття державної мови особами, які не працюють у сфері, де потрібна державна мова, агресивна поведінка чи гноблення недопустиме по відношенню до ВПО чи інших осіб.

Внутрішньо переміщені особи в дорослому віці, які переживають самотність, мають специфічні соціально-психологічні особливості, що проявляються у підвищеному рівні стресу, тривожності та депресії, а також у

відчутті соціальної ізоляції та зниженні самооцінки порівняно з дорослими, які не є внутрішньо переміщеними особами.[1]

Під впливом несприятливих військових, політичних та соціальних чинників, велика кількість людей зі східних регіонів була змушена інтегруватися в інші спільноти. За даними Управління з координації гуманітарних питань ООН (станом на листопад 2019 року), за шість років війни на Донбасі кількість внутрішньо переміщених осіб сягнула 1,3 мільйона. У 2022 році внаслідок повномасштабної війни кількість внутрішньо переміщених осіб становить 4,9 млн. осіб.[1]

ВПО піддаються як мінімум двом категоріям стресу – від переїзду та від пережитих травм, зумовлених бойовими діями, від втрати домівки і цінних речей до втрати близьких людей. Для багатьох людей переїзд навіть в мирний час супроводжується глибоким стресом. Військові дії, які переживає кожний громадянин України, а особливо ВПО, приводять до переживання кризи. Це – ситуація підвищеної складності. Вона призводить до розвитку, якщо застосувати правильні дії при подоланні тривоги і переживань. Люди під час воєнного стану стикаються із екзистенціальною кризою – роздумами про сенс життя.

Норвезький філософ П. Цапфе у книзі «Останній Месія» описав чотири підходи до подолання екзистенційної кризи: фіксація (зосередження на сталих ідеалах, таких як Бог, церква, держава, нація, мораль, доля, закони життя, майбутнє); ізоляція (повна свобода свідомості від тривожних думок і почуттів), відволікання (перемикання уваги на питання, не пов'язані із сенсом життя) та сублимація (перенаправлення негативних думок у позитивні, оцінка життя з естетичної точки зору) [2].

На мою думку є декілька причин, через які ВПО почувають себе погано, саме по причині переїзду. Низький рівень доходів у довоєнний час змушував людей мігрувати у більші міста, де вони були беззахисні, і могли залишитись на вулиці в будь-який момент. В Україні не регламентовані правила оренди житла. Тому орендарі і орендодавці часто порушували моральні закони, не говорячи про нормативне законодавство, яке відсутнє чи недостатнє у цій сфері. Власники

квартир в будь-який момент могли вигнати квартирантів, ті в свою чергу також могли робити неприпустимі речі в знятих кімнатах. Що стосується ВПО, вони потребують житла та роботи, і бути впевненими в тому, що вони не залишаться на вулиці. Тому держава і волонтери надають безкоштовно житло, жителі намагаються по знижній вартості, держава компенсує комунальні послуги за переселенців, що є позитивним зрушенням у воєнний час.

Інша проблема, з якою стикаються ВПО – відношення жителів, які проживають на території, куди вони приїхали. Негативне відношення до переселенців може бути із двох причин: через конкуренцію і звичаї. Внутрішньо-переміщені особи часто розмовляють російською, чи мають відмінні звички. Конкуренція зумовлена, наприклад, робочими місцями. Переселенці часто згодні працювати в тяжких умовах, і за зарплатню, яка є низького рівня, тому що їх змушує до того складне становище, що часто не радує жителів, які живуть в своєму місті довгий час і потребують підвищення життєвого рівня. Деяка категорія населення взагалі не бажає шукати роботу чи житло, користується безкоштовними благами, це може бути зумовлено пережитим стресом або особистісними характеристиками кожного переселенця. В будь-якому випадку жителі України в такий складний час повинні допомагати один одному і підтримувати, звертатись за допомогою.

Більшість переселенців стикаються з розладами адаптації, що проявляються у формі гіпотонічних реакцій, нерегулярної активності та схильності займати захисну позу. Їх емоційний стан зазвичай низький, часто спостерігається емоційна напруга, втрата мотивації, зосередження на дрібницях, дратівливість, гнів і тривога. З психологічної точки зору, ситуація переселення є кризовою, а іноді і екстремальною [3].

Криза адаптації особистості призводить до збільшення наркоманії, злочинності, безладдя, професійного жебракування, бездомності та суїцидальної поведінки. Ця криза є однією з найважливіших сучасних проблем і виявляється через культурні, психологічні та екзистенціальні потрясіння. Вона веде до психічних розладів, посилення соціально-психологічних трансформацій

особистості, зниження комунікативних навичок, емоційного вигорання і патологічної адаптації як способу життя. Тому важливо надавати психологічну підтримку внутрішньо переміщеним особам, оскільки у них часто спостерігаються ознаки кризи адаптації [4].

Дуже важливим поняттям при вивченні самотності та самооцінки в умовах воєнних дій є резильєнтність. Це здатність особи до відновлення після переживання стресових подій. Поняття включає також розвиток особистості для подальшого подолання схожих проблем. Науковцям важливо вивчати це явище, щоб допомагати людям переживати складні умови. Особа може впливати на зовнішнє середовище, на внутрішні психологічні процеси і підвищити резильєнтність. Зовнішні чинники – це налагодження стосунків з рідними, близькими людьми, знайомими та ширшим оточенням. Внутрішні – це саморегуляція та стресостійкість.[5]

Необхідно враховувати, що резильєнтність – це характеристика, яка може змінюватись у особистості з часом. Почуття самотності під час воєнного стану, зв'язане з неадекватною самооцінкою, можна вивчати з боку здатності особи до відновлення в час стресових ситуацій. Даний показник допоможе психологам вивчати, як можна допомогти людям долати самотність та утримувати самооцінку на адекватному рівні. Резильєнтність складається із таких аспектів: стресостійкість, оптимізм, самоефективність, здатність до відновлення та адаптації, наявність соціальної підтримки. Самоефективність – це переконання у власних здібностях та можливостях досягнення важливих цілей.[5]

Є такі типи резильєнтності: фізична – здатність тіла пристосовуватися до змін і відновлюватися після фізичних навантажень, хвороб і травм; психічна – здатність адаптуватися до змін і невизначеності, гнучкість та спокій під час стресових ситуацій, збереження надії під час невдач; емоційна – здатність контролювати емоції під час стресу, зберігати почуття оптимізму у важкі часи; соціальна – спільне розв'язання проблем, які впливають на індивідів та спільноту в цілому, підтримка одне одного та формування почуття спільноти, особливо в умовах кризи, такої як пандемія Covid-19 чи повномасштабне вторгнення [5].

Копінг – це здатність людини долати перешкоди, стресові ситуації з допомогою певної стратегії. Вона є однією з важливих складових резильєнтності (іншими словами, здатність до відновлення та адаптації).[6]

Самооцінка і резильєнтність взаємопов'язані. Низька самооцінка може призвести до меншої резильєнтності, оскільки особа, яка не вірить у себе та свої можливості, може відчувати більший стрес та невпевненість у власній здатності впоратися з випробуваннями. З іншого боку, висока самооцінка може сприяти підвищенню рівня резильєнтності, оскільки впевненість у власних силах може допомогти людині пережити стрес та подолати труднощі. Дослідження показують, що люди з високою самооцінкою частіше проявляють резильєнтність у випробуваннях. Вони більш схильні до позитивного мислення, мають кращу саморегуляцію емоцій та можуть знаходити конструктивні шляхи вирішення проблем. Крім того, висока самооцінка може сприяти розвитку віри в себе та впевненості, що є важливими аспектами резильєнтності [7].

Проте не завжди висока самооцінка гарантує високий рівень резильєнтності і навпаки. Деякі дослідження показують, що існують люди з високою самооцінкою, які можуть виявити низьку резильєнтність у стресових ситуаціях, особливо якщо вони не мають навичок управління емоціями або вміння адаптуватися до негативних подій. Важливо також враховувати, що самооцінка та резильєнтність можуть викликатись зовнішніми факторами, такими як соціальне середовище, виховання, підтримка соціальних мереж та інші. Наприклад, люди, які мають підтримку від близьких та друзів у складних ситуаціях, можуть виявляти вищий рівень резильєнтності, навіть якщо вони мають низьку самооцінку. Варто також проаналізувати зовнішні фактори, які впливають на взаємозв'язок самооцінки та резильєнтності: соціальне середовище, культурні норми та стереотипи, стресові події та кризові ситуації, економічне становище, сімейна атмосфера.[5]

Найбільш болісно впливає на психіку людей в час війни втрата близьких людей. Тому цей аспект важливо розглянути детальніше. Втрата близьких підвищує відчуття самотності і б'є по самооцінці багатьох людей, яким здається,

що вони зробили недостатньо для захисту життя близької людини. Полегшити страждання від самотності, болі від втрати може допомогти технологія смерті в цифровому суспільстві. Цифровізація загиблого шляхом імпортування інформації про нього в пам'ять комп'ютера проводиться для збереження даних про зовнішній вигляд, характер, особливості поведінки, біографію для майбутніх поколінь. Для імітації спілкування із загиблим можуть використовуватись як чат-боти, так і цифровий аватар. Такі технології по-різному впливають на різних людей. Деякі люди будуть відчувати полегшення після спілкування з моделлю загиблого, інші – навпаки. Деякі особи не сприймають таке копіювання і перенесення померлого в комп'ютер. Проте це є правильним рішенням, так як використання землі під пам'ятники, особливо у країнах Азії, де щільність населення зростає, і використання площ землі під поховання і пам'ятники є нераціональним. [8]

Є позитивні і негативні наслідки від технології смерті. До позитивних належать: цифрові технології можуть слугувати як засіб для вираження горя та полегшення емоційного навантаження для людей, які втратили близького; онлайн-ресурси та електронні платформи можуть надати людям необхідну інформацію про процес планування похорону, проведення ритуальних процедур і процесів згадування про померлого; цифрові технології можуть допомогти зберегти спогади та пам'ять, створюючи цифрові пам'ятники, архіви повідомлень тощо. До негативних рис можна віднести: етичні питання – використання технологій для спілкування з померлими викликає питання про приватність, гідність померлих та ламає усталені моральні правила; відрив від реальності, від реального ставлення до загиблого та процесу печалі; комерціалізація: індустрія смерті може бути об'єктом комерційних інтересів і призвести до пріоритетної цілі отримання прибутку над моральною повагою до померлих.[8]

Для подолання почуття самотності і врегулювання адекватності самооцінки пропонуємо такі рекомендації. Спробувати позитивно мислити, настільки це можливо. У цьому допоможе самоаналіз, формування бажань, потреб, оцінка

своїх сильних та слабких сторін. Постановка цілей відповідно до своїх можливостей. Це зробити часто важко, тому цілі необхідно корегувати відповідно до попередніх результатів, замість того, щоб засмучуватись. Відповідно до успішних результатів, якщо ціль була поставлена правильно, відбувається поступовий розвиток. Корисною буде робота над самооцінкою, використання технік саморегуляції та психологічної підтримки для покращення самопочуття та соціальних навичок. Якщо самотійно справитись неможливо, обов'язково потрібно звертатись до оточуючих за допомогою, людина – соціальна істота, проблеми не повинні вирішуватись самотужки. Звертатись необхідно до друзів, родичів або психолога. Проблеми із самооцінкою можуть бути результатом серйозних проблем із психікою, які буває неможливо вирішити без втручання психотерапевта. Не потрібно боятись лікаря чи діагнозу, хвороба, якщо вона є, не зникне, проте якщо не приймати заходи щодо усунення проблеми, вона може дійти до стадії, яка не лікується.

Висновки. В умовах воєнного стану самооцінка може значно впливати на переживання самотності. Люди з адекватною самооцінкою, як правило, краще справляються зі стресом і мають більше шансів зберегти соціальні зв'язки та психологічний комфорт. Натомість, занижена самооцінка може поглиблювати відчуття самотності, оскільки людина може уникати соціальних контактів, боятись критики або відмови. З іншого боку, завищена самооцінка також може призводити до проблем, наприклад, до ігнорування потреб інших або нездатності адекватно оцінювати власні можливості, що також може негативно впливати на стосунки з оточуючими.

Список літератури

1. Кондратова Т. В. Соціально-психологічні особливості переживання самотності в дорослому віці у внутрішньо переміщених осіб : кваліфікаційна робота магістра. Запоріжжя : Запорізький Національний університет, 2025. 71 с.
2. Вівек Мурті Самотність. Сила людських стосунків. Київ: Лабораторія. 2020. 320 с.

3. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати : метод. рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2022. 52 с.
4. Гальченко А.В. Психосоціальна дезадаптація у внутрішньо переміщених осіб (клініко-психопатологічні, патопсихологічні особливості та реабілітація : дис. ... доктора філософії. 222 Медицина, 22 Охорона здоров'я. Полтава, 2021. 207 с.
5. Ковтун Д. О. Вплив самооцінки на розвиток резильєнтності студентів в умовах воєнного стану : кваліфікаційна робота на здобуття першого рівня вищої освіти. Київ : Національний університет «Києво-Могилянська академія», 2024. 69 с.
6. Вдовиченко А. В. «Особливості копінг — поведінки особистості у життєвих та професійних ситуаціях» // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету (серія «Психологічні науки»). 2013. № 114. С. 17-20.
7. Шпак М. М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. 2022. URL: http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/27825/1/Shpak_Habitus_2022.pdf
8. Андреев С. С., Андреева В. Г. Технологія смерті в цифровому суспільстві // Психологія особистості фахівця в умовах воєнного часу та поствоєнної реабілітації : збірник матеріалів ІХ Всеукраїнської науково-практичної конференції (25 жовтня 2024 року) / уклад. В. С. Бліхар. Львів, 2024. С. 25-27.