

УДК 159.95

**ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН ГРОМАДЯН У ПЕРІОД ВІЙНИ:
МАТЕРІАЛЬНЕ СТАНОВИЩЕ І ЙОГО ВПЛИВ НА САМООЦІНКУ,
БОРОТЬБА З ВНУТРІШНЬОЮ САМОТНІСТЮ, САМОТНІСТЬ У ДІТЕЙ**

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, Уманський район, Черкаська область, Україна
olgalebid66@gmail.com

Анотація. В статті піднімається тема знецінення особистих бажань на фоні змагань за матеріальне благополуччя, що негативно впливає на самооцінку, поглиблює відчуття самотності. Оцінка матеріального успіху взагалі не має ніякого значення на фоні смертей та інших негативних наслідків війни.

Розглянуто, яку важливу роль грає самотність, вона може сприйматись позитивно і негативно. Пояснюється, чому так важливо переживати самотність. Показаний зв'язок самооцінки, зокрема заниженої, і самотності. Згадано, що деякі психологи вважають занижену самооцінку основною проблемою самотності.

У статі показано різновиди самотності: внутрішню та зовнішню. Показано, як воєнні дії впливають на поглиблення внутрішньої самотності і як це зв'язано із заниженою самооцінкою. Неодноразово згадується, як важливо звертатись за допомогою та пропонувати допомогу один одному для покращення незадовільних психологічних станів у війну.

Ключові слова. Самотність, самооцінка, адекватна, неадекватна, занижена, завищена, діти, війна, воєнні дії, вигода, соціальний, матеріальний, нематеріальний.

Вступ. Питання самооцінки та самотності завжди було актуальним. Воно загострюється в період глобальних заворушень, таких як війни та пандемії, в час пришвидшення виробництва, коли думки людей направлені не на задоволення моральних потреб, а на отримання вигоди. Відсутність нормального спілкування може викликати самотність. Тому люди мають аналізувати свої реальні бажання, а не прийняті у суспільстві критерії успіху, які помилково чи спеціально були нав'язані оточенням, суспільними групами, яким це вигідно. Воєнні дії негативно впливають на психіку навіть здорових людей. Що стосується тих, хто мав порушення самооцінки і відчував самотність до війни, а також дітей, треба бути більш уважними до таких категорій, а також – один до одного.

Дослідження авторів. Такою важливою темою, як самотність займались: Ж. Сартр, який вбачав в самотності зв'язок зі свободою, А. Шопенгауер, що висвітлював самотність із різних поглядів, А. Камю, В. Франкл, Г. Торо, С. К'єркегор, який вивчав питання внутрішньої самотності, Е. Фромм. Вивченням самооцінки займались: У. Джеймс, К. Роджерс, М. Пирлик, Р. Бернс, К. Леонович, І. Ковалишин, О. Рябчикової.

Основна частина. Самотність виконує важливу функцію у житті людини. Саме вона допомагає знайти баланс між свободою і соціалізацією. Вчені довели, що занижена самооцінка може викликати більше почуття самотності, аніж інші стани самооцінки. Самотність вивчають безліч наук, такі як філософія, психологія, соціологія, медицина, які досі не дали цьому поняттю єдине визначення. Різні вчені по-різному описують самотність. Існує думка, що самотність – це не лише почуття відокремлення від інших людей, а і відчуження від власних думок.

Розвиток та еволюція інтелектуальних здібностей людини має негативні побічні ефекти, такі як надмірні роздуми про сенс існування, сумніви в

правильності життєвого вибору та вчинків. Це може призводити до самотності навіть в умовах, де ніхто не ізольований. У великих містах, де жителі не мають особистого простору, деякі люди відчують самотність, і це є парадокс. Це пов'язано з умовами примусового спілкування, наприклад, на роботі чи зйомній квартирі.

Проблема самотності протягом тривалого періоду залишалася поза увагою вітчизняної науки, і більшість теорій ґрунтується на дослідях представників західної соціально-психологічної науки, яка виявила інтерес до цієї проблеми раніше.[1]

При вивченні самотності для кращого її розуміння, вчені визначили різні критерії. Проте вони все одно не змогли з потрібною повнотою відобразити поняття самотності. Це поняття досі вивчається і сприйняття самотності відбувається не тільки в негативному ключі, а може сприйматись також і в позитивному. У воєнний час почуття самотності допоможе особам, які постраждали, провести потрібний самоаналіз для подолання кризи і виходу на новий рівень.

Будь-яка людина в процесі виховання, життя може звикати і привчатись до всього, в тому числі, до ізоляції, не відчуючи при цьому самотності. Проте обмін досвідом, емоціями, нові відчуття приносять моральне задоволення, більш того, за принципом синергії, який доведений, можна отримати більше різної вигоди. Почуття самотності, яке стимулює вийти із ізоляції, є правильним почуттям.

Багато людей сприймають самотність як негативне явище, проте його складно відділити від інших переживань. Самотність людини може викликатись відчуттям відмінності від інших людей, яке може бути неправдиве. Саме до такого почуття може призводити неадекватна самооцінка.

Позитивне ставлення до самотності не завжди являється виправданим. Патологічні стани можуть призводити до добровільної самоізоляції. Така самоізоляція може викликати почуття самотності з позитивним ставленням до неї. Якщо позитивне ставлення до самотності, яке виникло до чи без ізоляції, викликало негативні наслідки, можливо треба коригувати ситуацію. Треба

проаналізувати свою діяльність і використовувати самотність як індикатор незадовільного положення. Якщо позитивне ставлення до самотності і її переживання не веде до негативних наслідків, тоді, можливо, непотрібно нічого робити. Важливо відрізнити відсутність відчуття самотності при фактичній ізоляції, що також може бути патологічним.

Проблема в тім, що часто особа, яка переживає позитивне ставлення до самотності чи ізоляції, може не відчувати шкоду для себе. Тому необхідно бути уважнішими один до одного, особливо в час воєнного стану, коли особи переживають сильний шок, і не здатні аналізувати, а тим більше, розповісти про певні незадовільні стани.

Самотність у певної людини може бути не зв'язана з оточуючими. Це можуть бути невдалі відносини з тим, хто вже не є оточенням; втрата близької людини, переїзд когось із оточення в межах країни чи за кордон. Особа буде відчувати самотність, а оточуючим буде важко на це вплинути. Тому важливо звертатись за допомогою, за консультаціями психологів, спробувати допомогти людям, які переживають самотність, викликану воєнними діями.

Самотність є зовнішня і внутрішня. Зовнішня – це самотність, яка виникає при відсутності соціального оточення взагалі. Внутрішня самотність – це відчуття ізоляції, відчуження та відсутності зв'язку з іншими, яке виникає всередині, незалежно від зовнішніх обставин. Причиною цього може бути відсутність емоційного зв'язку з іншими: особа, маючи багато знайомих, будучи в стосунках буде відчувати, що її не розуміють, не приймають, вона не може поділитися своїми справжніми почуттями. Людина може не приймати себе, мати низьку самооцінку, відчувати сором або провину, що ускладнює побудову здорових стосунків з іншими та з собою. Може відчувати відчуження від власного "Я", не знати, які її справжні бажання та потреби.

Внутрішня самотність виникає, бо людина відчуває, що ніхто не може задовольнити її потреби, або що вона не може попросити про допомогу чи підтримку. Її потреби можуть не відповідати реальності або особа не знає чого хоче. Внутрішня самотність може призводити до зниження самооцінки та

невпевненості в собі, підвищеної тривожності, депресивних настроїв, проблем у стосунках, зловживання психоактивними речовинами.

Внутрішня самотність, яка виникає при примусовому спілкуванні, – дуже актуальна у воєнний час. Це викликано переїздом у іншу місцевість, від'їздом чи навіть втратою рідних і близьких. Внутрішня самотність – це серйозна проблема, яка потребує уваги.

Щоб подолати внутрішню самотність, необхідно багато зусиль по самоаналізу та використанню психологічних прийомів. При цьому важливо навчитись любити, цінувати, розуміти та приймати себе, шукати підтримку у близьких людей, які цінують та розуміють, навчитися справлятися з негативними емоціями та стресом. Психотерапія може допомогти виявити та вирішити глибинні причини внутрішньої самотності.

В розумінні самооцінки важливим є те, кого або що особистість вважає ідеалом, і наскільки адекватно вона оцінює себе у сучасній реальності. Значущим є визначення об'єкта самооцінки, тобто себе, що може охоплювати предметну діяльність, результати праці, поведінку у виробничій діяльності, моральні якості, розумові і фізичні здібності, риси характеру, зовнішність або роль у системі взаємин з оточуючим середовищем [2, с. 29].

Самооцінка може впливати на розвиток особистості, а різні аспекти діяльності особистості – впливати на самооцінку. Це виражає феномен самооцінки. У воєнний стан, коли особу оточують неадекватні, протиприродні події, зберегти здоровий глузд важко. Події, що травмують психіку, негативно впливають на самооцінку, здебільшого на її пониження. Люди, які були успішними, після повномасштабного вторгнення залишились без нічого, їм доводиться шукати можливостей вижити і звертатись за допомогою до чужих людей, які є менш забезпечені, аніж вони були раніше, і це понижує самооцінку, розчаровує. Погано впливає на самооцінку синдром «того, хто вижив», відчуття безпорадності та залежності від сторонньої допомоги.

Вивчання себе – це особливий різновид сприйняття, який відрізняється від інших видів пізнання світу. Самооцінка може направляти людину на подальші дії.

У воєнний стан найбільш згубною є занижена самооцінка. Вона призводить до бездіяльності і замкнутості, пасивності, що не дозволяє ефективно пережити кризу. Завищена самооцінка, безсумнівно, не є позитивним явищем, але людина більш активна, вірогідність комунікабельності вищий, така людина схильна до конфліктів, проте через взаємодію з іншими виходить на новий рівень розвитку.

Будь-яке соціальне середовище, без якого людина не може повноцінно жити, може розглядатись як вороже до неї. Щоб ефективно співпрацювати з оточуючими, завжди треба вкладатись у відносини, прикладати зусилля, бути уважним, щоб не виявитись ошуканим, боротись з конкурентами, з несправедливими діями інших осіб, вміти перехитрити недобросовісних конкурентів, не порушуючи закон, чи знайти спільну мову з тими, хто не бажає добра. Люди із заниженою самооцінкою будуть боятись ворожого середовища, із завищеною – будуть вважати, що оточення їх не достойне. Люди зі здоровою, адекватною самооцінкою будуть інтегруватись у середовище. Вони будуть користуватись можливістю взаєморозвитку із соціальним середовищем, проте це передбачає переживання стресів, особливо у воєнний стан, коли у певних умовах конкуренція зростає, наприклад, за робочі місця.

Основним обмеженням функції самооцінки психологи за кордоном визнають лише пристосувальну роль, яка обмежує активність особистості та реалізується як один із механізмів, які забезпечують цю активність [3, с. 160]. Тобто самооцінка спонукає особу до певних дій, але вона ж їх і гальмує, тобто, відбувається регулювання діяльності в оптимальних межах.

Види самооцінки:

1) Прогностична, що дозволяє особі оцінити свої можливості та визначити своє ставлення до них. Емоційна складова прогностичної самооцінки відображає рівень відповідальності особистості за можливий результат власних дій;

2) Актуальна, яка оцінює та коригує виконувані дії під час їх вчинення. Важливим психологічним механізмом цього виду самооцінки є дії самоконтролю;

3) Ретроспективна самооцінка, яка аналізує досягнутий рівень розвитку, підсумки діяльності, наслідки та вчинки. Вона також впливає на визначення

особистістю перспектив власного розвитку, оскільки під час її актуалізації людина відзначає як позитивні, так і негативні сторони власної діяльності та особистості [4].

Неадекватна самооцінка, занижена або завищена, – це ознака того, що людина не займається вивченням себе, своїх можливостей, не аналізує свою діяльність і не планує її покращення і удосконалення. Багатьом людям до початку війни це було непотрібно. Вони знаходились в стабільних умовах, багато хто не потрапив під критичний вплив технологічного прогресу. Пристосування до нових умов, визначення своїх можливостей для коригування навантажень та планів, тайм-менеджмент їм були особливо непотрібні. Тут може виявились, що самооцінка людини неадекватна, проте її вини в тому немає, а тільки вина держави-агресорки, яка зруйнувала звичне життя мирних людей.

Деякі психологи вказують на низьку самооцінку як основну причину самотності, аргументуючи тим, що це може впливати на міжособистісну комунікацію та створювати передумови для самотності.[1]

Людина із заниженою самооцінкою відчуває себе негідною, непотрібною, відчуває відчуття безнадійності та самозневаження. Важливим є розуміння, що у таких ситуаціях може бути потрібна спеціалізована допомога від психолога або психотерапевта, оскільки низька самооцінка завжди пов'язана з психологічними проблемами. [5, с. 31]

Неадекватна самооцінка, незалежно від того, чи це завищена чи занижена, порушує внутрішній світ особи і впливає на її мотиваційну, емоційно-вольову сфери, ускладнюючи гармонійний розвиток. Цей вид самооцінки стає перешкодою для особистого росту та впливає на взаємовідносини не лише самооцінюючої особи, але і її оточення. Якщо особа недооцінює власні можливості в порівнянні з тим, чого вона насправді вартує, то ми маємо справу з заниженою самооцінкою. З іншого боку, якщо вона переоцінює свої здібності, досягнення, особистісні риси або зовнішність, це вказує на завищену самооцінку. [6, с. 11]

Низька самооцінка може призвести до того, що людина стає менш впевненою у собі та своїх здібностях, що ускладнює процес встановлення соціальних контактів та знаходження рівних за інтересами та цінностями людей. Це може призвести до того, що людина починає відчувати себе відчуженою. Висока самооцінка може мати позитивний вплив на соціальну взаємодію та зменшити ризик розвитку самотності. Люди з високою самооцінкою зазвичай мають більшу впевненість у собі та своїх здібностях, що допомагає їм встановлювати та зберігати більш задовільні соціальні відносини.[7, с. 11]

Особливо гостро переживають кризу під час воєнного стану люди, які до цього мали неадекватну самооцінку чи з будь-яких причин відчували самотність. Їхні стани можуть погіршуватись під час воєнних дій. Згубно впливає війна на тих, хто позитивно ставився до ворога, вважав його братом, кому відкрилися очі і вони розуміють, що вірили раніше тим, хто тепер хоче їхньої смерті. Мова не йде про зраду чи сепаратизм. Багато людей є патріотами своєї держави, коли раніше розмовляли російською і вважали наших ворогів братами. Багато людей, що зараз розуміють, що колишні брати стали ворогами, переживають когнітивний дисонанс. Такі люди часто не мають до кого звернутись, бо є страх бути обвинуваченими в зраді. Також удар отримали особи, які мають рідних, близьких, знайомих, друзів на території держави-агресорки, особливо якщо ті прийняли ворожий бік чи не виявляють підтримку. Звичайно, це погіршує стан самотності та призводить до зрушень в різних психологічних чи навіть психічних станах, в тому числі, самооцінці.

Важливим є спостереження за переживанням самотності різних вікових категорій людей. У маленьких дітей, у немовлят не спостерігається почуття самотності. Проте створення умов, які звично викликають самотність, такі як ізоляція, наприклад, по причині госпіталізації, відокремлення від матері, призводять до хворобливості, пасивності дитини, а у майбутньому призводять до психічних та фізіологічних розладів, порушень в розвитку.

У віці 2,5 років і в дошкільний вік у дитини розвивається здатність до самосвідомості, може з'явитись бажання бути на самоті, це явище є нормальним.

У шкільному віці причини самотності у дітей різні. Це може бути недостатність навичок спілкування, конфлікт із кимось із друзів або з групою однолітків, розрив дружби, або переїзд. Саме переїзд являється частим явищем при веденні воєнних дій і діти, які переживали самотність з інших причин, можуть стати жертвою і даної причини самотності. Дорослі повинні допомагати таким дітям соціалізуватись, хоча б через прості пояснення.

Батьки впливають на своїх дітей і їх самотність. Якщо батьки не мають гармонії у власних стосунках, а також, якщо дитина пережила розлучення батьків: чим у меншому віці вона його пережила, тим рівень самотності у дорослому віці буде вищим.

Психолог Е. Еріксон наголошував, що будь-які зміни в оточенні молодших школярів є особливо травматичними, оскільки в цей період діти вразливі до порушень психологічної рівноваги. Дослідження Д. Валлерштейн і Д. Келлі підтверджують це, вказуючи, що майже половина дітей молодшого шкільного віку після розлучення батьків демонструють моделі суперечливої поведінки, знижену самооцінку і труднощі у стосунках з однолітками [8,198].

Часто люди створюють сім'ї і мають дітей не тому, що бажають цього, а роблять це під тиском звичаїв, що знижує якість виховання дітей і проживання їх у сім'ях.

Суспільне сприйняття самотності також є важливим фактором. У багатьох культурах життя поза шлюбом може сприйматися як аномалія. Люди, які свідомо обирають усамітнення, нерідко стикаються з осудом і співчуттям, що часто маскує приховані почуття заздрощів або нерозуміння. Суперечливість суспільної реакції виявляється у водночас співчутливому й осудливому ставленні: з одного боку, людей, які не «вписуються» у загальноприйняті соціальні норми, жаліють, а з іншого — заздять їхній свободі. Ця подвійність впливає на психологічний стан таких індивідів, які, не відчуваючи самотності спочатку, згодом можуть почати її відчувати під тиском суспільних очікувань [9, с. 21-22].

Висновки. Отже, у різних людей може проявлятися занижена або завищена самооцінка, вони можуть переживати самотність з різних причин. А воєнні дії

поглиблюють ці стани, або можуть викликати ці стани у людей, які проживали в спокійному і стабільному середовищі до повномасштабного вторгнення чи вторгнення в 2014 році. Особливо вразливі до потрясінь, які тепер переживає Україна, її неповнолітні, малолітні громадяни. Тому важливо бути уважнішими один до одного, до дітей, своїх і тих, хто навчається у навчальних закладах, вони потребують більше уваги з боку педагогів, держави, батьків.

Список літератури

1. Кушіль О. Л. Вплив самооцінки на рівень самотності в осіб юнацького віку : робота на здобуття освітнього ступеня «Магістр». Луцьк : Волинський національний університет імені Лесі Українки, 2024. 72 с.
2. Волобуєв, М. І. Самооцінка та ефективність діяльності працівників. *Інвестиції: практика та досвід* 18. 2019. С. 27-30.
3. Кріль Т. В. Вплив самооцінки особистості на формування позитивної «Я-концепції». *Сучасне українське студентство: проблеми та ціннісні орієнтації*. 2020. С. 160.
4. Устіменко Н. Феномен самооцінки у сучасних психологічних дослідженнях. 2020. С. 35-39.
5. Бойко, О., Горун Г. Самооцінка як важливий критерій становлення особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. С. 29-34.
6. Дода С. О. Вплив самооцінки на переживання самотності особистості студента : Випускна кваліфікаційна робота освітній ступінь «бакалавр». Умань, 2024. 59 с.
7. Михеєва Т. Вплив самооцінки на переживання самотності особистості студента : Кваліфікаційна робота здобувача освітнього ступеня «Бакалавр». Київ, 2023. 61 с.
8. Petrenko O. V. Religion and Loneliness: Psychological Perspectives. Харків: Видавничий центр «Психологія», 2021. 200 с.
9. Чипак О. В. Особливості переживання самотності жінками середнього віку в умовах воєнного стану : кваліфікаційна робота магістра. Запоріжжя : Запорізький Національний Університет, 2025. 69 с.