

ВПЛИВ САМООЦІНКИ НА ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Лебідь О. М.; *студентка магістратури Білоцерківського інституту
неперервної професійної освіти (спеціальність "Психологія"), майстер
виробничого навчання Державного навчального закладу "Буцький політехнічний
професійний ліцей"*

Соціальні контакти перервані не лише через карантинні заходи 2019-2022 років, а й внаслідок війни, яка призвела до масової мобілізації, внутрішнього та зовнішнього переміщення мільйонів людей. Ці події спричинили глибокий розрив соціальних зв'язків та втрату контактів, що безпосередньо впливає на психологічний стан людини.[1]

Самооцінка є складним психологічним явищем, що її не можна відокремити від інших психологічних явищ, таких як пам'ять чи мислення. Різні автори по-різному описують самооцінку: одні кажуть, що це оцінка себе по відношенню до інших людей, інші – що очікування від взаємодії з навколишнім середовищем, але найбільш інтуїтивним є пояснення від автора, який ввів це поняття, У. Джеймса, що самооцінка – це оцінка особистістю самої себе, яка включає складові елементи та дії, що виникають як наслідок такої оцінки.

Компоненти, із яких складається самооцінка: знання про себе і емоційне ставлення до власних характеристик та можливостей. Самооцінка має функції: мотиваційну, орієнтаційну, регулятивну, рефлексивну. Буває адекватна, реальна самооцінка і неадекватна: завищена і занижена. Саме занижена самооцінка призводить до відсторонення від суспільства. На самотність можуть впливати і інші риси: манія величчя, агресивність, нарцисизм.

Самотність завжди була актуальною, проте в час, коли планета настільки заселена, а люди часто самотні, находячись поряд, це поняття стає справжнім феноменом. На основі цього можна було б сказати, що почуття самотності

виникає суб'єктивно у самої особи, проте це не так, деякі зміни у суспільстві також можуть призводити до неї.

Самотність може бути станом, почуттям, життєвою позицією, ставленням, процесом. Стан самотності виникає, коли особистість відчуває свою відмінність, почуття – ґрунтується на неможливості будування стосунків з оточуючими, процес – поступова втрата здатності застосовувати загальноприйняті норми в житті, ставлення – нездатність інтегруватись в соціальне оточення, життєва позиція – свідоме відсторонення від взаємин.

Автори, науковці розглядають самотність як негативне явище. У західній філософії ХІХ століття поняття самотності було ретельно розглянуто в контексті різних філософських напрямків і течій, а також у зв'язку зі змінами соціально-економічного та культурного середовища того часу. При цьому про негативну природу самотності було відомо ще з часів античності.[2]

Самотність буває тривалою та тимчасовою. Тривале відсторонення постійно поглиблюється та закріплюється, може виникати з різних причин, так як і тимчасове відчуття самотності, яке може зникати безслідно.

З огляду на часові характеристики, в літературі виділяють такі типи самотності: хронічна – тривалий період відсутності соціальних контактів; ситуативна – виникає внаслідок стресових життєвих подій (втрата роботи, розлучення); тимчасова (епізодична) – періодичні напади самотності, найпоширеніша форма. [3]

Є різні причини виникнення самотності, до яких призводить війна. Або війна може посилювати ці причини. Однією з таких причин може бути втрата близької людини. Багато людей відчувають «емоційну пустоту» після втрати когось із оточення. Поступово такі особи адаптуються, проте це назавжди залишає слід на їхньому психологічному здоров'ї.

Самотні люди по причині відсутності навиків спілкування, з наявними рисами, як грубість чи незграбність, коли вимушені змінювати обстановку, часто потрапляють в конфліктні ситуації, що поглиблює їхню відстороненість та агресію. Вони не мають бажання пристосовувати свої звички до середовища та

змінюватись, а потреба це робити може дратувати. Частина людей з таким типом характеру від стресових подій може навпаки почати розвиватись та прогресувати, змінювати звички, які шкодили чи створювали дискомфорт для них чи оточуючих.

Деякі люди мають страх залишитись самими. Через бойові дії виникає вимушена потреба переміщатись у місця великого скупчення людей, де такі особи будуть взаємодіяти з різними людьми. Проте проблема того, що такі люди бояться залишатись наодинці з собою, залишається. Відбувається будівництво неадекватних зв'язків з людьми, які є несумісними по характеру, це призводить до негативного досвіду і обмеження контактів у майбутньому.

Недовіра до оточуючих також призводить до самотності. У війну, коли люди допомагають один одному, така причина відсторонення може послаблюватись. Це також буде залежати від ситуації, у яку потрапить людина. Більшість українців об'єднались проти спільного ворога і допомагають один одному. Проте трапляються випадки недобросовісних вчинків навіть у час воєнних дій.

Люди із заниженою самооцінкою, які відсторонювались і боялись невизнання, з початком повномасштабного вторгнення починають допомагати іншим, розуміючи, що кожна людина важлива у боротьбі з агресором. Це відчуття посилюють висловлювання у ЗМІ: «кожен із нас може бути корисним для країни у такий важкий час, просто сидячи на дивані, якщо громадянин ходить на роботу, платить податки, підтримуючи економіку, донатить на ЗСУ, виховує дітей, волонтерить».

Війна також негативно впливає і на людей, які погано формують особисті стосунки. Багато пар розпадається чи виникають конфлікти через мобілізаційні процеси, участь у бойових діях, ухиляння та інше. Є такі причини самотності у аспекті будівництва особистих стосунків, як: нездатність розуміти в людях і постійно вибирати партнерів чи друзів, які не підходять у спілкуванні, формувати токсичні та деструктивні відносини, що можуть бути досить тривалими; страх відкрити свої переживання чи почуття, що призводить до

уникання контактів. Шалені зміни та стресові переїзди можуть зробити людину беземоційною, яка боїться виражати будь які, на її думку, ознаки «слабкості».

Люди, які очікують від особистих стосунків нереальних результатів, що не відповідають дійсності, також часто залишаються самотніми. Такі люди можуть переживати ейфорію від тимчасового об'єднання і взаємодопомоги у «воєнний комунізм», проте можуть вимагати щось від оточуючих, не прикладаючи достатніх зусиль від себе.

Люди, які звикли використовувати інших для своєї вигоди, також є самотніми, адже вони взаємодіють з оточуючими не для морального задоволення а для збагачення, соціального статусу, успіху. Воєнні дії – це завжди стрес, одних він мобілізує, інших – пригнічує і погіршує їхній і так незадовільний стан.

Актуальною самотністю є і для студентів. Вони вступають у нове середовище, що і так є стресом. Разом з цим воєнні дії часто ускладнюють процес навчання. Є бюрократичні складнощі, проблеми, викликані недостатністю педагогічного персоналу, матеріального забезпечення, затримкою установки чи доставки обладнання, обробки документів, проведення оплати казначейством у державних установах. Студентів пригнічує ситуація з повітряними тривогами, стресовими подіями від обстрілів, вимушеного переміщення, втрати домівки чи близьких людей.

Причини самотності студентів зв'язані також з конфліктами в сім'ях та недостатнім діалогом між їх батьками та навчальним закладом. Студенти – категорія суспільства, яка і без воєнних дії піддається стресу. Прихід у навчальний заклад б'є по їхній самооцінці та може призвести до самотності. А військовий стан значно погіршує ситуацію.

Щоб визначити, як самооцінка впливає на самотність, було проведено опитування, за яким студенти проходили перевірку самооцінки та відчуття самотності. Результати цієї перевірки такі: студенти з низьким рівнем самооцінки схильні до високого рівня самотності, менш схильні до середнього рівня переживання самотності та не схильні низького рівня почуття самотності; студенти з адекватним рівнем самооцінки частіше переживають середній рівень

самотності, менш схильні не мати почуття самотності або мати високий рівень самотності, а студенти з високим рівнем самооцінки схильні не мати почуття самотності, менш схильні до середнього рівня самотності та не схильні до високого рівня переживання самотності.[4]

Отже, є прямий зв'язок між самотністю і низькою самооцінкою. Психологічні проблеми студентів зв'язані з відсутністю вміння організовувати своє життя та навчання, а виникнення самотності – через відсутність вміння знаходити баланс між спілкуванням, будівництвом соціальних контактів та навчанням, навантаженням. У воєнні дії тайм-менеджмент стає проблемою для дорослих людей. У студентів може бути підвищена потреба у адаптації і здобуванні вмінь, як правильно планувати життя.

Список використаних джерел

1. Погорелий І. С. Психологічні особливості відчуття самотності військовослужбовців і цивільних осіб в умовах війни в Україні : кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістр. Київ : НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ», 2024. 106 с.
2. 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.
3. Чипак О. В. Особливості переживання самотності жінками середнього віку в умовах воєнного стану : кваліфікаційна робота магістра. Запоріжжя : ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ, 2025. 69 с.
4. Дода С. О. Вплив самооцінки на переживання самотності особистості студента : випускна кваліфікаційна робота. Умань : Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, 2024. 59 с.