

5. Назайкинский Е.В. Музыкальное восприятие как проблема музыкознания // Музыкальное восприятие. — М. : Просвещение, 1980.
6. Теплов Б.М. Психология музыкальных способностей. — М. : Педагогика, 1946.
7. Ростовський О.Я. Педагогіка музичного сприймання. — Київ : ІЗМН, 1997.
8. Коваль Л. Сприймання музичних творів підлітками // Музика в школі. — Вип. 2. — М. : Просвіта, 1974.
9. Остроменский В.Д. Восприятие музыки как педагогическая проблема. — К. : Музична Україна, 1975.

## СУТНІСТЬ І СТРУКТУРА ПОНЯТТЯ САМОТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ТА ЇЇ ДЕТЕРМІНАНТИ

УДК 159.9  
Миронець М.Г.

*Стаття присвячена проблемі самотності у сучасному суспільстві. У статті розкривається сутність феномену самотності та здійснено аналіз теоретичних та практичних підходів вивчення цього явища.*

**Ключові слова:** самотність, відчуження, замкнутість, соціальна самотність, емоційна самотність, депривація, ізоляція, причини самотності, спілкування, депресія.

*Статья посвящена проблеме одиночества в современном обществе. В статье раскрывается сущность феномена одиночества и осуществлен анализ теоретических и практических подходов изучения этого явления.*

**Ключевые слова:** одиночество, отчуждение, замкнутость, социальное одиночество, эмоциональное одиночество, депривация, изоляция, причины одиночества, общение, депрессия.

*The article deals with the with the problem of loneliness in the modern society. It shows peculiarities of the phenomenon of the loneliness and it carries out the analyses of the theoretical and practical approaches to the study of phenomenon.*

**Key words:** loneliness, estrangement, exclusion, social loneliness, emotional loneliness, deprivation, isolation, seasons of loneliness, communication, depression.

**Постановка проблеми.** Людина завжди відчувала страх перед самотністю. І це складне та суперечливе явище не втратило своєї актуальності і сьогодні. Так, Ф. Фромм — Рейхман зазначає, „що прагнення до взаємної близькості зберігається у людини з дитинства і протягом усього життя. І немає жодної людини, котра не боялась би його загубити ” [ 4; 256 ].

Епоха комп'ютерного прогресу, буму мобільних телефонів та соціальних мереж перетворює проблему самотності у “злюкисну соціальну хворобу сьогодення” [4; 79]. Що ж таке самотність? Видатні психологи, філософи, соціологи не можуть дати однозначної відповіді на ці питання. Для одних самотність — це можливість пізнати себе, збагнути природу свого буття, активний творчий стан та невичерпне джерело сили, для інших, результат усвідомлення своєї не потрібності суспільству та відірваності від нього, що супроводжується втратою бажання до життя та відчаєм.

На цей час у психологічній літературі з'являється все більше наукових праць присвячених вивченню цього явища, а це є свідченням того, що проблема самотності особистості є однією із найактуальніших та маловивчених.

Беручи до уваги все вищесказане, а також відсутність узгодженості між теоретичними дослідженнями цієї проблеми, можна дійти висновку, що самотність є психологічною проблемою сучасного суспільства та зумовлює актуальність розкриття теоретичної сутності цієї проблеми.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Узагалі проблема самотності особистості знайшла відображення у дослідженнях В. Г. Ананьєва, К. Мустакаса, Р. С. Вейса, Л. Е. Пепло, О. Б. Долгинової, У. Садлера, К. Роджерса, М. Мицели, Б. Мораша, К. Боумана, Д. Рісмана, Н. Хамітова, Е. Фромма та ін.

**Метою статті** є аналіз основних психолого-теоретичних підходів дослідження феномена самотності особистості.

Зміни в соціально-економічній, соціально-культурній та інших сферах сучасного суспільства впливають на структуру міжособистісних стосунків, самовідомість людини, загострюють вікові та особистісні зміни, викликають відчуженість та переживання людьми почуття самотності.

Самотність — це багатогранна проблема, яка носить загальнолюдський характер і містить у собі як можливість глибокого духовного розвитку особистості, так і деформацію повноцінного її психічного життя.

Для переживання стану самотності людиною необов'язково втрачати когось із рідних чи друзів, адже на це почуття впливають не стільки реальні стосунки, скільки уявлення особистості про те, якими вони повинні бути. Людина, що має сильну потребу у спілкуванні, буде почувати себе самотньою, якщо її контакти обмежити однією — двома особами. Цікавим є погляд В. Г. Ананьєва на природу виникнення самотності: “По мірі гігантського росту міст та масових комунікацій, в таких умовах зростає і самотність людини, посилюється конфлікт між людиною як суб'єктом спілкування і обезособленням її у сфері спілкування сучасного капіталістичного суспільства” [1; 139].

Найбільш глибокий теоретичний аналіз проблеми самотності починається із середини дев'ятнадцятого століття.

Визначення самотності дається у психологічному словнику:

“Самотність — один із психогенних факторів, який впливає на емоційний стан людини, що знаходиться у змінених (незвичних) умовах ізоляції від інших людей.

При попаданні людей в умови самотності виникають гострі емоційні реакції. З'являється психологічний шок, тривожність, депресія.

Після тривалого перебування в умовах самотності все актуальнішою є потреба у спілкуванні. Якщо ж її неможливо задовольнити, особистість розпо-

чинає персоніфікувати предмети, тварин, створювати уявних співрозмовників ( іноді у формі яскравих ейдетичних образів, які проєктуються під час сну) та вести із ними діалог вголос” [ 8; 444 ].

Одним із перших свій психологічний аналіз самотності опублікував Г. Зільбург. У рамках свого психодинамічного або психоаналітичного підходу вчений розділив феномени самотності та усамітнення. Усамітнення – “нормальний” і “минущий умонастрій”, що виникає в результаті відсутності конкретної людини. Самотність – це “хвороба,” нездоланне та неприємне відчуття. Характерними рисами самотньої особи є: нарцисизм, ворожість, манія величчя та власної всемогутності. Самотня людина як правило грає полярні ролі в суспільстві, тобто виявляє хворобливу скритність та замкнутість або ж ворожість та егоцентричне несприйняття інших. Джерело виникнення самотності Г. Зільбург убачав у дитинстві. З одного боку, дитина отримує любов, пізнає, що таке радість та задоволення, але з іншої - вона є незахищеною слабкою істотою, яка змушена чекати задоволення своїх потреб від інших. Ці чинники, на думку вченого, і є причиною орієнтацій індивіда до відчуженості, ворожості, самотності в майбутньому житті [4; 153].

К. Мустакас визначає самотність як стан, що дається людині від народження, який оцінюється нею як позитивний, продуктивний і творчий. Також підкреслює значення відмінності між істинною самотністю та “суетою самотності”. Суета самотності – це захисні механізми особистості, які спонукають її до постійної активності заради самої активності і віддаляють людину від вирішення суттєвих життєвих питань. Істинна самотність впливає із переживання особистістю життєвих ситуацій на самоті, це творча сила, що є способом підтримки життя та можливістю вирватися зі стандартних циклів поведінки [ 4; 157 ].

Роберт С. Вейс у рамках свого інтеракціоністського підходу дослідження самотності дійшов висновку, що таке відчуття є продуктом комбінованого впливу фактору особистості та фактору ситуації, а також результатом недостатньої соціальної взаємодії, і тому може розглядатися як нормальна реакція і як психопатологічний стан залежно від тривалості переживання особистістю цього почуття. Р.С. Вейс описує самотність, виходячи із соціальних відносин, таких, як прихильність, керівництво та оцінка [4; 128].

Учений визначив, що самотність з’являється в результаті недостатньої соціальної взаємодії індивіда. Він встановив два види самотності, які, на думку вченого, мають різні передумови: емоційна та соціальна. Емоційна самотність є результатом відсутності тісної інтимної прихильності, такої, як кохання, любов. У такому випадку людина відчуває тривогу, власну непотрібність та порожнечу. Соціальна самотність виникає при відсутності значущих для особистості дружніх зв’язків або почуття спільності. Соціально самотня людина переживає тугу та почуття соціальної маргінальності. “Я переконаний, що існують фактично два емоційні стани, які люди, що пережили їх, схильні розцінювати як “самотність”. Я називаю ці стани відповідно емоційною ізоляцією та соціальною ізоляцією. Перше викликано відсутністю прихильності до конкретної людини, а друге – відсутністю доступного кола соціального спілкування” [4; 119].

Л. Е. Пенло у своїх дослідженнях причин самотності робить ставку як на характерологічні, так і на ситуативні чинники, що сприяють його виникнен-

ню, а також вплив минулого та сьогодення на формування особистості. В дію вступає теорія атрибутів, згідно з якою самотність настає у тому випадку, коли особистість усвідомлює невідповідність між бажаним та досягнутим рівнем власних соціальних контактів [4; 160].

Такі вчені, як Дерлега та Маргуліс для пояснення феномена самотності використовують поняття “інтимність” та “саморозкриття”. Вони вважають що, самотність зумовлюється відсутністю соціального партнера, що могло б сприяти досягненню життєвих цілей, які ставить перед собою людина. Самотність виникає при недостатці інтимності та довірливого спілкування у міжособистісних стосунках [9; 22]. Дослідники притримуються думки, що самотність є нормальним станом в умовах безперервного балансування особистості між бажаним та досягнутим рівнем соціальних контактів. В умовах суспільства як індивідуальні фактори, так і фактори середовища здатні призвести до самотності [7; 31].

Цікавим та неординарним є погляд на цю проблему О.Б. Долгіної. Самотність визначається як стан, який відчуває особистість в результаті усвідомлення нею ситуації особистої деривації [2; 20]. У рамках наукового підходу О.Б. Долгіної, самотність визначається, як негативне явище. Як важке емоційне переживання особистості, що заповнює її почуття, думки та діяльність.

“Виходячи із того, що самотність характеризується нами, як стан, що відчуває особистість у результаті усвідомлення нею дефіциту відносин різних рівнів, вважаємо можливим пов’язати такий стан лише з негативними емоційними показниками: сум, страх, відчуття покинутості та непотрібності та ін.” [2; 24].

Досить велика увага дослідниці приділяється розмежуванню понять “самотність” та “ізоляція”. Так, ізоляція розглядається як форма буття, за якої в індивіда відсутні зв’язки різних напрямів із довколишнім середовищем. Ізоляція є ситуативним станом, який не завжди розцінюється особистістю як емоційно негативний на відміну від самотності, що є суто станом психологічним, з якого особистість не може вийти в будь-який момент.

Тому основні відмінності стану самотності та добровільної ізоляції (усамітнення) пов’язані із таким:

- 1) усамітнення — це добровільне уникнення особистістю контактів із іншими членами суспільства;
- 2) зі стану усамітнення індивід може вийти при бажанні в будь-який момент;
- 3) особистість не завжди надає стану усамітнення негативну емоційну оцінку;

Учені М. Мицели, Б. Мораш, Л.Э. Пепло зазначають, що “усамітнення не завжди пов’язане із самотністю; люди можуть бути щасливими і в умовах самоізоляції” [4; 171].

4) ситуація добровільного усамітнення є необхідною умовою нормального розвитку та існування особистості [2; 22].

Як динамічний процес внутрішнього світу особистості бачить явище самотності У. Садлер. Він вважає, що цей процес зумовлений переживаннями людини в різних життєвих ситуаціях соціальних зв’язків. Втрата цих зв’язків веде до переживання самотності. Термін “самотність” У. Садлер трактує як

“переживання, що викликає комплексне і гостре відчуття, яке виражає певну форму самосвідомості і показує розкол зв’язків мережі внутрішнього світу особистості” [4; 27].

К. Роджерс, виходячи із своєї клінічної практики роботи з пацієнтами, розглядав самотність як відчуження особистості від її істинних внутрішніх почуттів. Він уважав, що суспільство змушує діяти індивіда відповідно до встановлених норм та зразків поведінки, тим самим обмежуючи його свободу. Прагнучи до любові та визнання у суспільстві, людина грає певні соціальні ролі, цураючись емоцій власного “Я”. Усунувши всі захисні механізми власного “Я”, індивід думає, що такого його суспільство не прийме і це призводить до того, що він стає вразливим, самотнім та переляканим. Він замикається на своїй самотності і щоб уникнути соціальної ізоляції, продовжує дотримуватися певних ролей і переживати почуття самотності [6; 342]. Його думку продовжив Дж. Уайтхорн, вважаючи, що “самотність породжується індивідуальним сприйняттям дисонансу між істинним “Я” і тим, як бачать це “Я” інші”. На його думку, цей процес може стати «порочним колом» самотності та відчуження [ 5; 440].

Ще одним цікавим напрямом вивчення проблеми самотності є соціологічний підхід К. Боумена, Д. Рісмана та Ф. Слейтера. Боумен висунув гіпотезу трьох факторів, які ведуть до посилення самотності в сучасному суспільстві:

- 1) послаблення зв’язків у первинній групі;
- 2) збільшення сімейної мобільності;
- 3) збільшення соціальної мобільності.

Д. Рісман та Ф. Слейтер трактують самотність як нормальне, притаманне будь-якому сучасному суспільству явище. Її причина криється поза індивідом, у засобах масової інформації, які несуть постійний негативний вплив на нього [7; 29].

Загальносистемний підхід до вивчення самотності сформував Дж. Фландерс. Розцінюючи самотність як патологічний стан, Фландерс одночасно вважає його корисним механізмом зворотнього зв’язку, який у кінцевому результаті може сприяти благополуччю індивіда або суспільства. Ця модель включає в себе обидва мотиви поведінки – індивідуальний та ситуативний [ 4; 162].

Аналізуючи типології самотності, слід відзначити типологію Кельбеля, Дж. Янга та Бека, а також типологію, яку запропонувала О.Б.Долгинова.

Кельбель розрізняє чотири типи самотності:

1) Позитивно-внутрішній тип, так звана “ горда самотність”, яка сприймається індивідом як необхідний засіб відкриття нових форм існування чи спілкування з іншими людьми;

2) Негативно-внутрішній тип, що сприймається як відчуження від власного “Я” і від інших людей; наявність почуття відчуженості навіть в оточенні близьких людей;

3) Позитивно-зовнішній тип – це пошук особистістю позитивного досвіду своєї життєдіяльності;

4) Негативно-зовнішній тип проявляється у тому випадку, коли зовнішні обставини (смерть близької людини, втрата контактів) ведуть до дуже негативних відчуттів самотності [ 3; 134].

Соціологи Дж. Янг та Бек виділили три типи самотності:

1) Хронічна самотність розвивається тоді, коли протягом тривалого періоду часу індивід не може встановити задовольняючі його соціальні зв'язки;

2) Ситуативна самотність найчастіше настає в результаті значних стресових подій у житті, таких, як смерть чи розлучення. Ситуативно-самотня людина після короткого періоду дистресу зазвичай звикається із своєю втратою і долає самотність;

3) Тимчасова самотність – найбільш розповсюджена форма цього стану, що відноситься до випадкових проявів почуття самотності [3; 145].

**Висновки.** Отже, можна відзначити, що психологічне явище самотності на цей час залишається ще недостатньо вивченим. Різні наукові підходи та напрямки дають різне трактування причин походження та наслідків цього стану. Для більшості фахівців самотність є неприсмним переживанням, яке характерне для суспільства, але деякі із них визначають його як патологічну реакцію особистості. Також залишаються відкритими питання впливу самотності на життєдіяльність особистості та вікові і гендерні особливості переживання цього феномена.

### Література.

1. Ананьев В.Г. Избранные психологические труды. В двух томах. Том 1. / Под. ред. А.А. Бодалева, В.Ф. Ломова и Н.В. Кузьминой. – М. : Педагогика, 1980. – 230 с.

2. Долгинова О.Б. Одиночество и отчужденность в подростковом и юношеском возрасте. Диссертация. Санкт-Петербург, 1996. – 151 с.

3. Кузнецов О.Н., Лебедев В.И. Психология и психопатология одиночества. – М., 1972. – 336 с.

4. Лабиринты одиночества: Пер. с англ. /Под ред. Е.Н. Покровского. – М. : Прогресс, 1989. – 624 с.

5. Психологический словарь/ составитель В.В. Давыдов. – М. : Педагогика. – Пресс, 2001. – 440 с.

6. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становления человека/ Роджерс К. – М. : Дайджест, 1994. – 342 с.

7. Слободчиков И. М. Современные исследования переживания одиночества // Психологическая наука и образование. – 2007. – №3. – С 27-34.

8. Словарь психолога-практика/ Сост. С.Ю. Головин. 2-е изд., перераб. и доп. – Мн: Харвест, 2003. – 976 с.

9. Швалб Ю.М., Данчива О.В. Одиночество: Соц.-психол. пробл. : научнo популярная литература. – К. : Україна. 1991. – 270 с.

### ТРИКОМПОНЕНТНА СТРУКТУРА СИСТЕМИ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ ЯК ОСНОВА ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ

*УДК [159.923:17.022.1]-053.6*

*Лисяк О.М.*

*У статті розглянуто системний підхід до вивчення ціннісних орієнтацій. Вивчено структуру системи ціннісних орієнтацій особистості у тривимірній моделі.*

**Ключові слова:** *ціннісні орієнтації, системний підхід, тривимірна модель.*