

Міністерство освіти і науки України
Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка

Факультет педагогіки і психології
Кафедра психології розвитку та консультування

Кваліфікаційна робота
ЕКЗИСТЕНЦІЙНА САМОТНІСТЬ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ
ІДЕНТИЧНОСТІ У ЮНАЦЬКОМУ ВІСІ

Спеціальність 053 Психологія
ОПП «Психологія»

Здобувачки першого (бакалаврського)
рівня вищої освіти, групи зП-44
Паращук Діани Богданівни

НАУКОВИЙ КЕРІВНИК:
кандидат психологічних наук, доцент
Чіп Руслана Степанівна

РЕЦЕНЗЕНТ:
кандидат психологічних наук, доцент
Кізь Ольга Богданівна

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЇ САМОТНОСТІ ТА ФОРМУВАННЯ ІДЕНТИЧНОСТІ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.....	8
1.1 Поняття самотності в психології та її екзистенційний вимір.....	8
1.2 Ідентичність особистості та особливості її формування у юнацькому віці.....	13
1.3 Теоретична модель дослідження екзистенційної самотності як чинника формування особистісної ідентичності у юнацькому віці.....	19
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЇ САМОТНОСТІ НА ФОРМУВАННЯ ІДЕНТИЧНОСТІ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.....	22
2.1 Організація та методи дослідження.....	22
2.2 Аналіз результатів дослідження рівня самотності та особливостей ідентичності.....	29
2.3 Дослідження взаємозв'язку екзистенційної самотності та ідентичності у юнацькому віці.....	40
2.4 Порівняльний аналіз показників смисложиттєвих орієнтацій та особистісної ідентичності у групах з різним рівнем екзистенційної самотності.....	46
ВИСНОВКИ.....	55
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	58
ДОДАТКИ.....	63

ВСТУП

Актуальність теми. У сучасних умовах розвитку суспільства проблема самотності набуває особливої актуальності, оскільки вона дедалі частіше проявляється не лише як соціальне явище, а як глибоке внутрішнє переживання особистості. Попри розширення можливостей комунікації та зростання кількості соціальних контактів, багато молодих людей відчують внутрішню ізольованість, нерозуміння та відчуження. Це свідчить про те, що самотність має не лише зовнішній, а й внутрішній, екзистенційний характер.

Особливо гостро проблема самотності проявляється у юнацькому віці, який є періодом інтенсивного особистісного становлення. Саме в цей час відбувається формування самосвідомості, життєвих цілей, цінностей та особистісної ідентичності. Молодь активно шукає відповіді на питання про власне «Я», своє місце у світі та сенс життя. У цьому процесі переживання самотності може виступати як фактор психологічного дискомфорту, так і важливий ресурс для самопізнання та особистісного розвитку.

Значний внесок у дослідження проблеми самотності та ідентичності зробили як вітчизняні, так і зарубіжні науковці. Зокрема, феномен самотності як складного психологічного та екзистенційного явища досліджували В. Бедан [1; 2], О. Кулешова [11], В. Лашук [12], О. Лисенко [14], Л. Магдисюк [16], В. Малімон [17; 18; 19; 20], М. Мовчан [22], Н. Олейник [24], а також С. Мор [40], К. Мустакас [41], Д. Перлман [42], Л. Хоклі [37] та інші. У їхніх працях самотність розглядається як багатовимірний феномен, що поєднує емоційні, соціальні та екзистенційні аспекти і впливає на психологічне благополуччя особистості.

Проблема ідентичності широко висвітлена у працях К. Гергена [36], Е. Еріксона [35], Дж. Марсії [38; 39], Г. Теджфела [45], Дж. Тернера [46], а також українських дослідників М. Жиліна [4], О. Краєвої [8], О. Литвинчук [15], М. Нестеренка [23], Я. Посохової [26], Т. Яблонської [30], Т. Яновської [31] та інших. У цих дослідженнях ідентичність розглядається як інтегративне психологічне

утворення, що формується у процесі самовизначення та забезпечує цілісність, самототожність і безперервність розвитку особистості.

У науковій літературі значна увага приділяється дослідженню самотності та ідентичності окремо, однак їх взаємозв'язок, зокрема в контексті екзистенційного переживання самотності, залишається недостатньо вивченим. Потребує подальшого уточнення питання про те, яким чином самотність впливає на процес формування особистісної ідентичності у юнацькому віці, та чи може вона виступати не лише як негативний стан, а й як чинник самовизначення.

Таким чином, актуальність даного дослідження зумовлена необхідністю комплексного вивчення екзистенційної самотності як психологічного феномену та з'ясування її ролі у процесі формування особистісної ідентичності молоді.

Об'єкт дослідження – екзистенційна самотність у юнацькому віці.

Предмет дослідження – взаємозв'язок екзистенційної самотності та рівня сформованості особистісної ідентичності у юнацькому віці.

Мета роботи – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити роль екзистенційної самотності у процесі формування особистісної ідентичності у юнацькому віці.

Досягнення мети дослідження передбачало розв'язання таких **завдань**:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до розуміння феномену самотності в психології та розкрити її екзистенційний вимір.

2. Дослідити сутність особистісної ідентичності та особливості її формування у юнацькому віці.

3. Обґрунтувати теоретичну модель дослідження екзистенційної самотності як чинника формування особистісної ідентичності у юнацькому віці.

4. Провести емпіричне дослідження рівня екзистенційної самотності, смисложиттєвих орієнтацій та особливостей особистісної ідентичності у респондентів юнацького віку.

5. Встановити взаємозв'язок між екзистенційною самотністю, смисложиттєвими орієнтаціями та рівнем сформованості особистісної ідентичності у юнацькому віці.

6. Здійснити порівняльний аналіз показників смисложиттєвих орієнтацій та особистісної ідентичності у групах із різним рівнем екзистенційної самотності.

Гіпотеза дослідження. Нульова гіпотеза (H0) передбачала відсутність статистично значущого взаємозв'язку між рівнем переживання екзистенційної самотності та рівнем сформованості особистісної ідентичності у юнацькому віці. Альтернативна гіпотеза (H1) полягала у припущенні про наявність статистично значущого взаємозв'язку між зазначеними показниками, відповідно до якого підвищення рівня екзистенційної самотності супроводжується зростанням показників особистісної ідентичності.

Методи дослідження. Для реалізації поставленої мети та виконання визначених завдань у дослідженні застосовано сукупність наукових методів:

теоретичні – аналіз, синтез, порівняння, систематизація та узагальнення наукових джерел з метою розкриття сутності феномену самотності, її екзистенційного виміру, а також особливостей формування особистісної ідентичності у юнацькому віці;

емпіричні – психодіагностичні методики, спрямовані на дослідження рівня самотності, смисложиттєвих орієнтацій та сформованості особистісної ідентичності: Шкала самотності UCLA; Тест смисложиттєвих орієнтацій (СЖО); методика «Вивчення особистісної ідентичності (МВОІ)» Л. Шнейдер;

методи математичної статистики – описова статистика (визначення середнього арифметичного, медіани, моди, мінімального та максимального значень, розмаху варіації, стандартного відхилення) для узагальнення та систематизації отриманих результатів; кореляційний аналіз Пірсона з метою виявлення взаємозв'язку між рівнем екзистенційної самотності, смисложиттєвими орієнтаціями та показниками особистісної ідентичності у юнацькому віці; однофакторний дисперсійний аналіз (ANOVA) для порівняння показників смисложиттєвих орієнтацій та особистісної ідентичності у групах респондентів із різним рівнем екзистенційної самотності.

Експериментальна база дослідження. Емпіричне дослідження проводилося на базі Тернопільського національного педагогічного університету

імені Володимира Гнатюка. У дослідженні взяли участь 60 респондентів юнацького віку, які є студентами різних спеціальностей.

Наукова новизна одержаних результатів полягає у дослідженні взаємозв'язку між екзистенційною самотністю та формуванням особистісної ідентичності у юнацькому віці. У роботі поглиблено уявлення про екзистенційну самотність не лише як негативний емоційний стан, а як психологічний феномен, пов'язаний із процесами самопізнання, рефлексії та особистісного самовизначення. Емпірично встановлено статистично значущі взаємозв'язки між рівнем екзистенційної самотності, смисложиттєвими орієнтаціями та рівнем сформованості особистісної ідентичності у юнацькому віці. Також виявлено, що респонденти з вищим рівнем переживання екзистенційної самотності демонструють більш високі показники осмисленості життя та особистісної ідентичності, що дозволяє розглядати екзистенційну самотність як один із чинників особистісного становлення молоді.

Практична значущість дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів у роботі практичних психологів, соціальних педагогів та викладачів закладів вищої освіти з метою виявлення особливостей переживання самотності у молоді та підтримки процесу формування особистісної ідентичності. Результати дослідження можуть бути використані при розробці психокорекційних та профілактичних програм, спрямованих на розвиток самосвідомості, підвищення рівня психологічного благополуччя та сприяння особистісному самовизначенню у юнацькому віці.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (48 найменувань) та додатків (4). Загальний обсяг роботи становить 73 сторінки. У роботі подано 7 таблиць та 7 рисунків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЇ САМОТНОСТІ ТА ФОРМУВАННЯ ІДЕНТИЧНОСТІ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

1.1 Поняття самотності в психології та її екзистенційний вимір

Самотність є характерним явищем сучасного суспільства і водночас виступає одним із вагомих чинників ризику для психічного та фізичного здоров'я людини. За силою свого впливу вона співвідноситься з такими факторами, як куріння або ожиріння [14]. У зв'язку з цим проблема самотності набуває особливої значущості в психологічних дослідженнях, адже вона безпосередньо позначається на емоційному стані особистості, її здатності до соціальної адаптації та загальному рівні психологічного благополуччя.

У психологічній науці самотність розглядається як складний і багатовимірний феномен, що поєднує в собі як суб'єктивні, так і об'єктивні аспекти. Суб'єктивний вимір самотності пов'язаний із переживанням невідповідності між бажаним рівнем соціальних контактів і їх реальним станом [42]. Таким чином, визначальним є не стільки кількість взаємодій, скільки їх якість та особистісна значущість. Водночас об'єктивна самотність визначається фактичною кількістю соціальних зв'язків людини [33]. Важливо зазначити, що ці два аспекти не завжди збігаються: людина може мати обмежене коло спілкування і при цьому не відчувати самотності або, навпаки, перебуваючи серед інших, переживати внутрішню ізолюваність [33]. Це дає підстави розглядати самотність передусім як психологічний стан, а не лише як соціальну характеристику.

Поряд із негативними аспектами переживання самотності у наукових дослідженнях виокремлюється також феномен позитивного усамітнення – стану, коли перебування наодинці є свідомо обраним і приносить людині внутрішній комфорт [14]. Такий досвід пов'язаний зі здатністю особистості залишатися

наодинці із собою без почуття тривоги чи напруження. На відміну від суб'єктивної самотності, яка часто супроводжується болісними переживаннями і відчуттям втрати контролю, позитивне усамітнення має ресурсний характер і сприяє глибшому самопізнанню, відновленню емоційної рівноваги та особистісному зростанню. Його визначальними рисами є добровільність, переживання внутрішнього задоволення та усвідомлення особистісного змісту такого стану [40]. Водночас здатність людини до позитивного усамітнення значною мірою зумовлюється попереднім досвідом міжособистісної взаємодії, а також особливостями сформованих у дитинстві стилів прив'язаності.

У науковій літературі прийнято виокремлювати декілька основних типів самотності, серед яких найбільш поширеними є емоційна, соціальна та екзистенційна. Емоційна самотність виникає внаслідок нестачі близьких, довірливих стосунків, що мають особистісну значущість. Соціальна самотність, своєю чергою, пов'язана з відчуттям приналежності або відчуженості щодо певної соціальної групи чи спільноти. Екзистенційна самотність відрізняється від інших видів самотності. Вона виникає з усвідомлення людиною того, що вона унікальна як особистість; відрізняється від усіх інших у цьому відношенні; та усвідомлення меж свого людського існування [48]. З усіх видів самотності екзистенційна самотність містить найглибший психологічно зміст, оскільки вона включає пошук відповідей на екзистенційні питання про життя, пошук сенсу життя, визначення свого місця в цьому світі.

Тут ми можемо глибше обговорити самотність, розглянувши екзистенційний аспект самотності, оскільки він виходить за межі звичайних міжособистісних взаємин і пов'язаний із внутрішнім переживанням людиною власного буття. Екзистенційна самотність не зводиться лише до браку соціальних контактів чи емоційної близькості. Вона постає як усвідомлення того, що кожна особистість є унікальною та неповторною, а її внутрішній досвід залишається принципово недоступним для повного розуміння іншими. Жодна людина не здатна повністю відчувати чи прожити внутрішній світ іншого [29].

На відміну від соціальної або емоційної самотності, екзистенційна самотність може проявлятися навіть за умов наявності близьких стосунків і активної соціальної взаємодії. Її витoki пов'язані не стільки із зовнішньою ізоляцією, скільки з внутрішнім усвідомленням власної окремоті, свободи вибору та обмеженості можливостей повної передачі свого досвіду іншій людині. З цієї причини відчуття самотності виступає найінтенсивнішим переживанням в житті людини.

Екзистенційній самотності притаманний двоїстий характер. З одного боку, такий стан може супроводжуватися тривогою, внутрішньою напругою, відчуттям самотності чи навіть втратою сенсу. Але з іншого – саме екзистенційна самотність нерідко стає поштовхом до глибших роздумів про себе, надає можливість переосмислити свій досвід, переглянути цінності й визначити власні життєві орієнтири. Часто саме через такі переживання людина починає краще розуміти себе, свої потреби, цілі та те, що для неї насправді важливо [5].

Екзистенційна самотність набуває значущості у юнацькому віці. У цей час інтенсивно формується самосвідомість, життєві цілі і ціннісна система, а також ідеалізуються пошуки себе. Юнаки і дівчата поступово усвідомлюють свою відокремленість і незалежність від батьків і соціуму, часто перебуваючи при цьому у внутрішній самоті. У цьому сенсі екзистенціальна самотність не є лише стрес-відчуттям, а й суттєвим періодом особистісного формування, що спонукає до визначення себе та розвитку.

У період юності переживання екзистенційної самотності нерозривно пов'язане з осмисленням ключових питань особистісної ідентичності, зокрема таких, як: «Хто я?», «Яке моє місце у світі?», «Які цінності є для мене справді важливими?» тощо. Такі роздуми виникають у процесі відмови від попередніх дитячих ідентифікацій і формування власної життєвої позиції [16]. У зв'язку з цим екзистенційна самотність у цей віковий період виступає не лише як переживання ізолюваності, а й як важливий компонент процесу становлення особистісної ідентичності.

Різні психологічні підходи по-різному пояснюють природу самотності. У межах психоаналітичної традиції вона розглядається як наслідок раннього досвіду взаємодії з оточенням і може виконувати як розвивальну функцію, так і виступати джерелом психологічних труднощів. Натомість феноменологічний підхід, зокрема в концепції К. Роджерса, пов'язує самотність із розривом між автентичним «Я» і соціально прийнятним образом себе [43]. У такому випадку переживання самотності виникає тоді, коли особистість змушена пригнічувати власні почуття й потреби, щоб відповідати очікуванням соціального оточення.

Екзистенційна психологія розглядає самотність як невід'ємний компонент людського існування, що супроводжує особистість упродовж усього життя [41]. У цьому підході підкреслюється, що усвідомлення власної відокремленості здатне викликати тривожні переживання, однак водночас воно відкриває можливості для глибшого самопізнання, творчої самореалізації та особистісного розвитку. Водночас сучасні еволюційні концепції трактують самотність як своєрідний біологічний сигнал, що спонукає людину до встановлення та підтримання соціальних зв'язків, необхідних для виживання [39]. У такому контексті самотність виконує адаптивну функцію, вказуючи на потребу в соціальній взаємодії.

Вагомий внесок у вивчення проблеми самотності зробили й українські дослідники, зокрема В. Бедан [1; 2], Т. Кулаєва [10], О. Кулешова [11], В. Лашук [12], В. Малімон [17; 18; 19; 20], М. Мовчан [22], Н. Олейник [24; 25] та інші. У їхніх працях самотність розглядається як складний соціально-психологічний феномен, що відображає суб'єктивне переживання людиною свого становища у системі взаємин «Я – інші» та супроводжується відчуттям емоційної й соціальної ізоляції. У такому стані особистість переживає фрустрацію потреби у спілкуванні та близькості, що за несприятливих умов може сприяти формуванню деструктивних поведінкових проявів, зокрема асоціальної поведінки, різних форм залежності або аутоагресії.

На особливу увагу заслуговує підхід М. Мовчан до визначення самотності, яка розглядає її як стан, що відображає порушення внутрішньої цілісності особистості, переживання власної відокремленості, а також суб'єктивне відчуття

неможливості отримати прийняття та підтримку з боку інших людей [22, с. 28]. Це визначення можна вважати одним із найбільш комплексних, оскільки воно інтегрує когнітивний, емоційний і соціальний аспекти даного феномену.

Суттєвий вплив на переживання самотності мають індивідуально-психологічні особливості особистості. До внутрішніх чинників, що зумовлюють її виникнення, відносять особистісні риси (зокрема інтроверсію та невротизм), рівень самооцінки, розвиток емоційного інтелекту, а також специфіку когнітивних установок і переконань [32; 37]. У юнацькому віці відчуття самотності нерідко пов'язується з негативними когнітивними схемами, які формують переживання «соціального відторгнення» та недостатності взаємодії з оточенням. Водночас до зовнішніх чинників належать різноманітні життєві обставини, зокрема втрата близьких людей, зміна соціального середовища, культурна ізоляція та інші події, що ускладнюють соціальну адаптацію [27].

Окремої уваги заслуговує значення емоційного самоконтролю у переживанні самотності. Здатність особистості регулювати власні емоційні стани сприяє більш реалістичному сприйняттю соціальної ситуації та зменшенню інтенсивності негативних переживань. Натомість недостатній рівень емоційної саморегуляції може посилювати відчуття ізольованості та ускладнювати процес соціальної взаємодії [25]. За результатами досліджень В. Лашук, люди, які тривалий час переживають самотність, часто характеризуються невпевненістю у собі, підвищеною залежністю від оцінок оточення та труднощами у встановленні міжособистісних контактів [12]. Такі стани супроводжуються емоційною напруженістю, тривожністю та можуть негативно впливати на загальний рівень психологічного благополуччя [11].

Крім того, самотність багато в чому пов'язана з тим, як людина сприймає контроль над власним життям – чи вважає вона, що все залежить від неї, чи більше схильна пояснювати події зовнішніми обставинами [28, с. 401]. Зазвичай ті, хто відчуває, що сам керує своїм життям, легше адаптуються в соціумі й рідше переживають самотність. Натомість люди, які покладаються переважно на

зовнішні фактори, частіше відчують ізольованість і можуть мати труднощі у спілкуванні та побудові стосунків з іншими [48].

Отже, самотність можна розглядати як складне й багатогранне психологічне явище, яке проявляється по-різному – від глибокого відчуття ізольованості до більш спокійного й навіть конструктивного стану усамітнення. Її прояви зумовлюються поєднанням індивідуально-психологічних особливостей, життєвого досвіду та специфіки соціального середовища. Особливої ваги набуває екзистенційний вимір самотності, який пов'язаний з усвідомленням власної унікальності та відокремленості і відіграє значущу роль у процесах самопізнання. У юнацькому віці цей аспект стає важливим чинником формування особистісної ідентичності, що, у свою чергу, створює теоретичне підґрунтя для подальшого аналізу ідентичності як ключового психологічного утворення даного вікового періоду.

1.2 Ідентичність особистості та особливості її формування у юнацькому віці

Сучасні зміни, які відбуваються в українському суспільстві, супроводжуються нестабільністю соціальних орієнтирів і переоцінкою життєвих цінностей. Це суттєво впливає на процес особистісного, гендерного та професійного самовизначення людини, особливо в юнацькому віці. Саме тому проблема формування ідентичності сьогодні є особливо актуальною. Ідентичність розглядається як важливий психологічний феномен, що забезпечує людині відчуття цілісності, самототожності, внутрішньої визначеності та безперервності власного існування. Саме тому дослідження психологічних особливостей її становлення є надзвичайно важливим для сучасної молоді [23]. Особливої значущості це питання набуває у юнацькому віці, коли особистість не лише засвоює соціальні норми, а й починає осмислювати їх, співвідносячи з власними цінностями, життєвими орієнтирами та уявленнями про себе.

Аналіз наукових джерел свідчить про те, що проблема ідентичності та її різних проявів – зокрема особистісної, гендерної та професійної – активно досліджується в межах різних теоретичних підходів. Зокрема, Т. Яблонська виокремлює чотири основні напрями вивчення цього феномену: психоаналітичний, підхід у межах теорій вікових криз, особистісно-орієнтований та епігенетичний, у межах якого ідентичність розглядається як динамічна характеристика особистості, що формується та змінюється впродовж життя [30, с. 379–381].

Перші згадки про ідентичність зустрічаються у працях У. Джеймса, а згодом ця проблема отримала подальший розвиток у дослідженнях Е. Еріксона, Ч. Кулі, Дж. Міда, Д. Марсія та інших науковців. Значний внесок у становлення уявлень про ідентичність зробив У. Джеймс, який розглядав особистість як сукупність усього, що людина може віднести до себе: як фізичних і психічних характеристик, так і соціальних аспектів, зокрема репутації, родини, майна тощо [13].

Феномен ідентичності формується та змінюється протягом усього життєвого шляху людини і визначається впливом різноманітних чинників. До ключових чинників, що впливають на формування ідентичності, належать умови сімейного виховання, особливості взаємин з однолітками, освітнє середовище, культурні норми, соціально-економічна ситуація, а також вплив медіапростору. Водночас важливу роль відіграють і індивідуально-психологічні характеристики самої особистості, зокрема рівень розвитку рефлексії, самооцінки, емоційної стабільності, а також потреба в автономії та самореалізації.

У психологічній науці поняття «особистісна ідентичність» тісно пов'язується з проблемами свободи вибору та самовираження, що підкреслюється у працях К. Хорні, а також із формуванням «Я-концепції» особистості, яке розглядається у дослідженнях Е. Еріксона та З. Фрейда. Цей феномен досліджували представники як зарубіжної, так і вітчизняної психологічної науки, зокрема М. Жилін [4], О. Литвинчук [15], Я. Посохова [26], Г. Теджфел [45], Дж. Тернер [46], Т. Яблонська [30] та інші.

Слово «ідентичність» походить від латинського *idem*, що означає «те саме», і вказує на здатність людини залишатися собою, незважаючи на різні зміни та

життєві обставини. Також це поняття пов'язує із категорією «самості» (Self), яка дає відчуття внутрішньої цілісності та безперервності особистості [13].

У психологічній науці сформувалося кілька підходів до розуміння та дослідження ідентичності: психоаналітичний, біхевіористичний, символічний інтеракціонізм, когнітивний, конструктивістський, екзистенційно-гуманістичний та аналітичний. Кожен із них по-своєму пояснює ідентичність: одні більше зосереджуються на внутрішньому світі людини та її «Я», інші – на соціальній взаємодії, належності до груп, засвоєнні норм або формуванні образу себе в певному культурному контексті [13].

Початок системного дослідження феномену ідентичності пов'язують із працями Е. Еріксона. Він розглядав формування ідентичності як складний процес поступового становлення цілісної структури особистості, що відбувається ще з дитинства через послідовні «Я-синтези» [35]. Учений підкреслював багаторівневий характер ідентичності та виокремлював три основні рівні її прояву: індивідуальний, особистісний і соціальний [35].

Е. Еріксон розглядав ідентичність як переживання людиною власної цілісності, самототожності та безперервності існування у часі й просторі. Водночас учений підкреслював, що важливе значення має визнання цієї тотожності з боку інших людей [34]. На думку дослідника, криза ідентичності є природним етапом особистісного розвитку, який особливо яскраво проявляється у підлітковому та юнацькому віці.

За словами О. Краєвої, у цей період відбувається активний пошук власного «Я», усвідомлення свого місця у світі та необхідність прийняття важливих життєвих рішень [8, с. 46]. Водночас Т. Яблонська підкреслює, що сформованість ідентичності безпосередньо впливає на мотиваційну сферу особистості та визначає її здатність приймати відповідальні рішення у ситуаціях вибору [30, с. 378].

Період вікового розвитку від 11 до 20 років є визначальним для становлення ідентичності, оскільки саме в цей час відбувається напружене протистояння між сформованим образом «Я» та станом рольової невизначеності. Ідентичність виступає важливою характеристикою зрілої особистості, тому, за Е. Еріксоном,

здатність людини ефективно долати вікові кризи, приймати результати власного розвитку та усвідомлювати їх значення є необхідною умовою її формування [13].

Подальший розвиток ідей Е. Еріксона здійснив Дж. Марсія, який запропонував концепцію статусів Его-ідентичності. У межах цієї теорії ідентичність розглядається як динамічний процес, що може перебувати на різних етапах сформованості. Дж. Марсія виокремив чотири основні статуси Его-ідентичності: дифузну ідентичність, статус передчасно прийнятої ідентичності, мораторій та досягнуту ідентичність [38; 39]. Така типологія дозволяє більш детально зрозуміти становлення ідентичності як послідовний і водночас індивідуально варіативний процес.

Важливе місце у вивченні ідентичності займають підходи Г. Теджфела та Дж. Тернера, які розглядали цей феномен у контексті соціальної взаємодії. На їхню думку, самосприйняття людини має подвійний характер: з одного боку, воно ґрунтується на усвідомленні власних індивідуальних рис, що формує особистісну ідентичність, а з іншого – на ототожненні себе з певними соціальними групами, що визначає соціальну ідентичність [45; 46].

У свою чергу, Е. Фромм підкреслював, що прагнення до ідентичності є однією з фундаментальних потреб людини. За його концепцією, у процесі пошуку власного місця в суспільстві, досягнення соціального статусу та прийняття норм індивід відчуває потребу у формуванні стійкого образу себе. Водночас виражене прагнення до ідентичності може виступати чинником особистісної гармонії та внутрішньої свободи, які досягаються через активну позицію, самостійність і наполегливість особистості [15].

Цікавим є підхід К. Гергена до розуміння ідентичності, який відходить від традиційного уявлення про неї як цілісну й стабільну структуру. На його думку, ідентичність сучасної людини є радше поєднанням різних, не завжди узгоджених між собою компонентів, що можуть змінюватися залежно від соціального контексту [36]. З. Бауман трактує ідентичність через два основні питання – «Хто я?» та «До чого я належу?», які набувають особливої значущості для сучасної молоді в умовах соціальної нестабільності [13].

Формування ідентичності відбувається через ряд взаємопов'язаних психологічних механізмів. Одним із головних є процес ідентифікації, коли людина ототожнює себе з іншими людьми, групами, цінностями чи соціальними ролями. Важливу роль також відіграють інтеріоризація, рефлексія та самопрезентація, через які особистість засвоює соціальні норми, аналізує власний досвід і уточнює уявлення про себе у взаємодії з іншими.

У дослідженнях Т. Яновської, присвячених становленню ідентичності в підлітковому віці, встановлено, що для підлітків характерний емоційно-полярний тип урівноваженості, а серед основних характеристик ідентичності домінує показник «соціального Я», що свідчить про значущість соціального оточення у процесі самовизначення [31, с. 402]. Українські дослідниці О. Горецька та О. Краєва дійшли висновку, що найбільш інтенсивно криза ідентичності проявляється саме у 14-річному віці та супроводжується невизначеністю, неадекватністю уявлень про себе й порушенням узгодженості часової перспективи [3, с. 57–58].

У більшості наукових досліджень ідентичність розглядається як багатокомпонентне утворення, у структурі якого виокремлюють різні її види, зокрема соціальну, особистісну, гендерну, професійну, етнічну та національну. Особистісна ідентичність інтерпретується як усвідомлення і переживання власної унікальності, неповторності та цілісності «Я». Гендерна ідентичність розуміється як усвідомлення людиною своєї статевої належності та засвоєння моделей поведінки, які формуються під впливом суспільства [9, с. 329]. Професійна ідентичність розглядається як результат професійного самовизначення, що проявляється у прийнятті особистістю своєї належності до певної професійної спільноти [7, с. 53].

У юнацькому віці поряд із розвитком особистісної ідентичності активізується процес становлення професійної ідентичності. Це пов'язано з необхідністю вибору майбутньої професії, формуванням уявлень про себе як суб'єкта професійної діяльності, а також із готовністю до її опанування. Водночас, за Е. Еріксоном, у цьому віці відбувається переорганізація дитячих уявлень про себе у нову, більш

цілісну структуру шляхом відмови від одних ідентифікацій та прийняття інших [34].

Суттєвий вплив на формування ідентичності сучасної молоді здійснюють трансформаційні процеси у сфері гендерної культури. Поява нових моделей гендерних ролей і переосмислення традиційних стереотипів змінюють характер гендерної соціалізації, що безпосередньо відображається на особливостях становлення гендерної ідентичності підлітків [6].

Сформована ідентичність характеризується відносною стабільністю уявлень про себе, узгодженістю між ціннісними орієнтаціями та поведінкою, здатністю до самостійного вибору та прийняття відповідальності за власні рішення. Натомість дифузна або несформована ідентичність проявляється у внутрішній суперечливості, нечіткості життєвих орієнтирів, залежності від зовнішніх оцінок, а також труднощах у здійсненні особистісного й професійного вибору.

У контексті становлення ідентичності в юнацькому віці особливої уваги потребує феномен переживання самотності. Саме в цей період зростає потреба особистості у прийнятті, відчутті належності до значущої соціальної групи, емоційній підтримці та підтвердженні власної цінності. Водночас самотність не варто розглядати виключно як негативне явище. За певних умов вона може виконувати конструктивну функцію, сприяючи розвитку рефлексії, глибшому усвідомленню власних потреб, цінностей і життєвих орієнтирів.

Таким чином, ідентичність особистості у юнацькому віці є складним інтегративним утворенням, що формується у процесі самопізнання, рефлексії, засвоєння соціальних норм, вибору життєвих орієнтирів і прийняття відповідальності за власний розвиток. У юнацькому віці цей процес тісно пов'язаний із переживанням самотності, зокрема її екзистенційного виміру, що може виступати чинником глибшого усвідомлення себе та становлення особистісної ідентичності.

1.3 Теоретична модель дослідження екзистенційної самотності як чинника формування особистісної ідентичності у юнацькому віці

На основі проведеного теоретичного аналізу було розроблено теоретичну модель взаємозв'язку екзистенційної самотності та формування особистісної ідентичності у юнацькому віці. Побудова такої моделі дозволяє узагальнити основні положення дослідження та відобразити взаємозв'язок між ключовими психологічними компонентами, які беруть участь у процесі становлення особистості.

Центральне місце у запропонованій моделі займає екзистенційна самотність як особливе внутрішнє переживання, пов'язане з усвідомленням людиною власної окремоті, унікальності та необхідності самостійного визначення життєвого шляху. На відміну від соціальної чи емоційної самотності, екзистенційна самотність має більш глибокий характер, оскільки пов'язана з пошуком сенсу життя, переосмисленням власного досвіду та формуванням уявлень про себе.

У юнацькому віці переживання самотності особливо загострюється, оскільки саме в цей період активно формуються самосвідомість, система цінностей, життєві орієнтири та особистісна ідентичність. Переживання внутрішньої ізоляваності часто супроводжується підвищеною рефлексією, прагненням зрозуміти себе, визначити власні цілі та знайти своє місце у світі. Саме тому екзистенційна самотність у межах даного дослідження розглядається не лише як негативний стан, а й як чинник особистісного розвитку.

Важливе місце у моделі займають смисложиттєві орієнтації особистості, які відображають рівень осмисленості життя людиною. До них належать життєві цілі, емоційне ставлення до життя, оцінка власних досягнень, а також уявлення людини про здатність впливати на власне життя та контролювати його. Саме через формування смисложиттєвих орієнтацій особистість поступово переходить до більш цілісного усвідомлення себе.

Результатом цього процесу виступає формування особистісної ідентичності, яка проявляється у стабільності уявлень про себе, внутрішній узгодженості,

сформованості життєвих цілей та здатності до самостійного вибору. Таким чином, переживання екзистенційної самотності активізує процеси самопізнання та рефлексії, що, у свою чергу, впливає на формування особистісної ідентичності у юнацькому віці.

Схематично теоретична модель дослідження представлена на рис. 1.1.

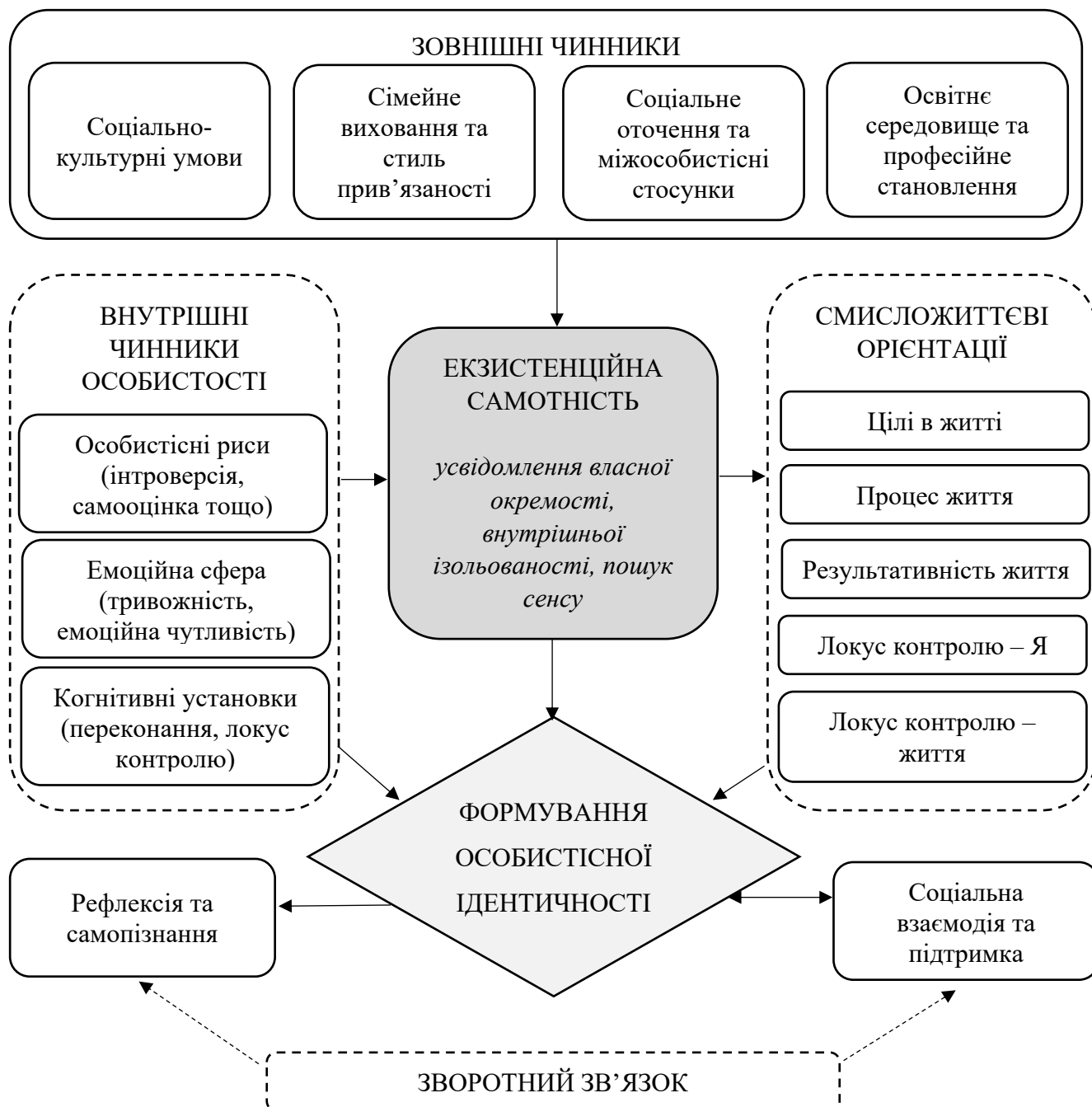


Рис. 1.1 Теоретична модель взаємозв'язку екзистенційної самотності та формування особистісної ідентичності у юнацькому віці

Отже, представлена теоретична модель відображає взаємозв'язок між переживанням екзистенційної самотності та процесом формування особистісної ідентичності у юнацькому віці. Вона показує, що самотність може виступати не лише джерелом внутрішнього дискомфорту, а й важливим чинником самопізнання, переосмислення життєвих орієнтирів та становлення цілісного образу «Я».

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЇ САМОТНОСТІ НА ФОРМУВАННЯ ІДЕНТИЧНОСТІ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

2.1 Організація, методичні засоби та математичний апарат психодіагностичного дослідження

Емпіричне дослідження проводилося на базі Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. У дослідженні взяли участь 60 студентів юнацького віку. Вибірка формувалася на добровільних засадах, усі респонденти були поінформовані про мету дослідження, а їхні відповіді залишалися анонімними. Участь у дослідженні здійснювалася відповідно до етичних принципів психологічного дослідження, зокрема принципів добровільності, конфіденційності та інформованої згоди респондентів.

Дотримання етичних принципів було особливо важливим з огляду на специфіку досліджуваної проблематики, оскільки питання переживання самотності, пошуку сенсу життя та формування особистісної ідентичності стосуються внутрішнього емоційного світу особистості та можуть викликати у респондентів підвищену рефлексію або емоційне напруження. Саме тому під час проведення опитування респондентам було забезпечено комфортні психологічні умови, можливість відмовитися від участі на будь-якому етапі дослідження, а також гарантувалася повна конфіденційність отриманих результатів.

Для більш детальної характеристики вибірки було проаналізовано розподіл респондентів за статтю, віком та курсом навчання. Це дає змогу уточнити соціально-демографічні особливості учасників дослідження та краще окреслити групу, в межах якої вивчався взаємозв'язок екзистенційної самотності й особистісної ідентичності.

Розподіл респондентів за статтю продемонстровано на рисунку 2.1.

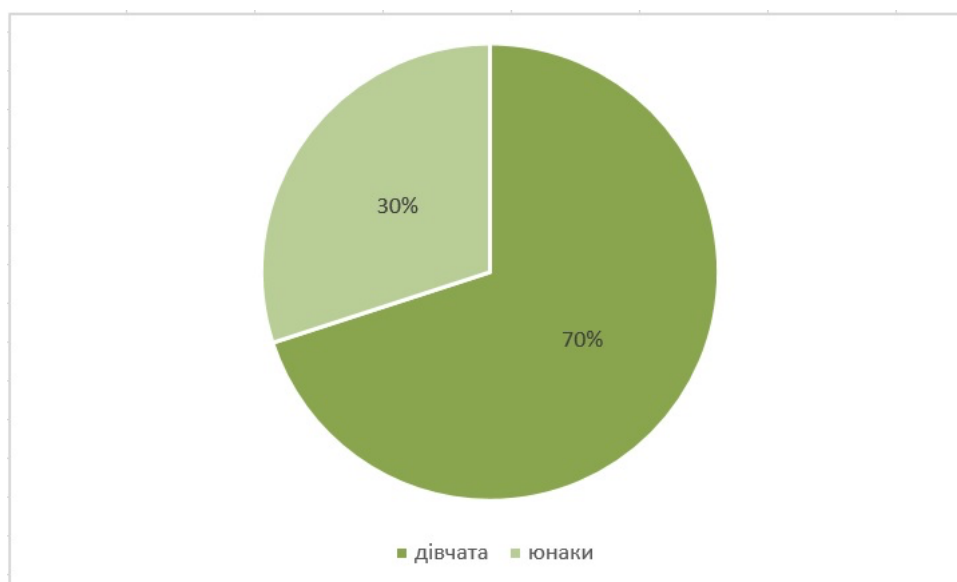


Рис. 2.1 Розподіл респондентів за статтю (n = 60)

За статтю вибірка включала 42 дівчини, що становить 70%, та 18 юнаків, що становить 30%. Такий розподіл є типовим для педагогічних і психологічних спеціальностей, де серед студентів частіше переважають особи жіночої статі.

Переважаання жінок у структурі вибірки також може бути пов'язане зі специфікою гуманітарних напрямів підготовки, де традиційно спостерігається вищий рівень залучення студенток до психологічних та педагогічних спеціальностей. Разом із тим подібний розподіл не перешкоджає досягненню мети дослідження, оскільки основна увага зосереджувалася не на гендерних відмінностях, а на особливостях взаємозв'язку між переживанням екзистенційної самотності та процесами формування особистісної ідентичності.

За віком учасники дослідження належали до юнацького віку. Найбільшу частку становили респонденти віком 18–19 років – 38 осіб, або 63,3%. До групи 20–21 рік увійшли 22 особи, що становить 36,7% вибірки. Такий віковий розподіл відповідає меті дослідження, оскільки саме в цей період активно формуються самосвідомість, життєві цілі, цінності та особистісна ідентичність.

Розподіл респондентів за віком подано на рисунку 2.2.

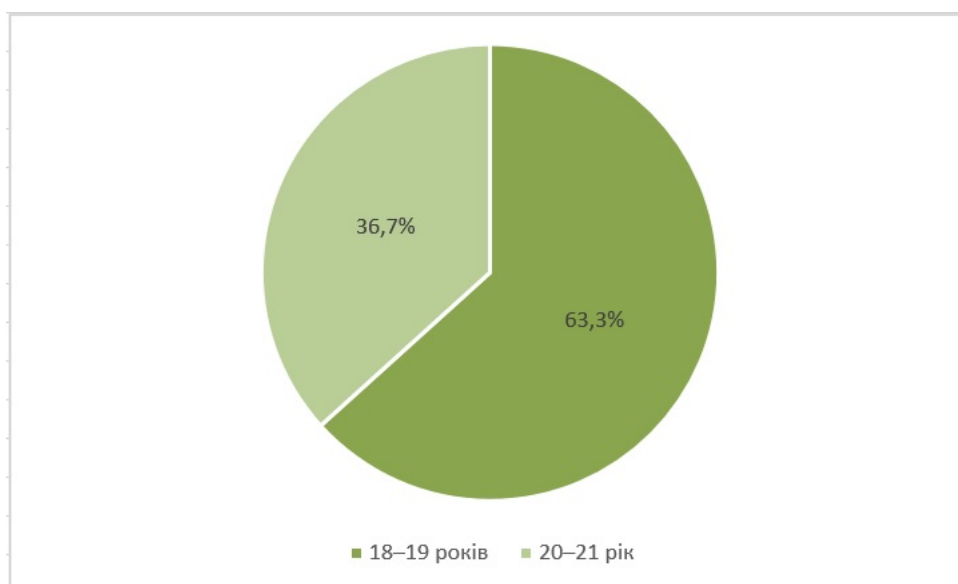


Рис. 2.2 Розподіл респондентів за віком (n = 60)

Також було враховано курс навчання респондентів. У дослідженні взяли участь студенти 1–4 курсів. Найбільше було студентів 2 курсу – 18 осіб (30%) та 3 курсу – 17 осіб (28,3%). Студенти 1 курсу становили 13 осіб (21,7%), а 4 курсу – 12 осіб (20%). Такий розподіл дозволяє охопити студентів на різних етапах навчання, що є важливим для аналізу процесів особистісного самовизначення. Розподіл респондентів за курсом навчання представлено на рисунку 2.3.

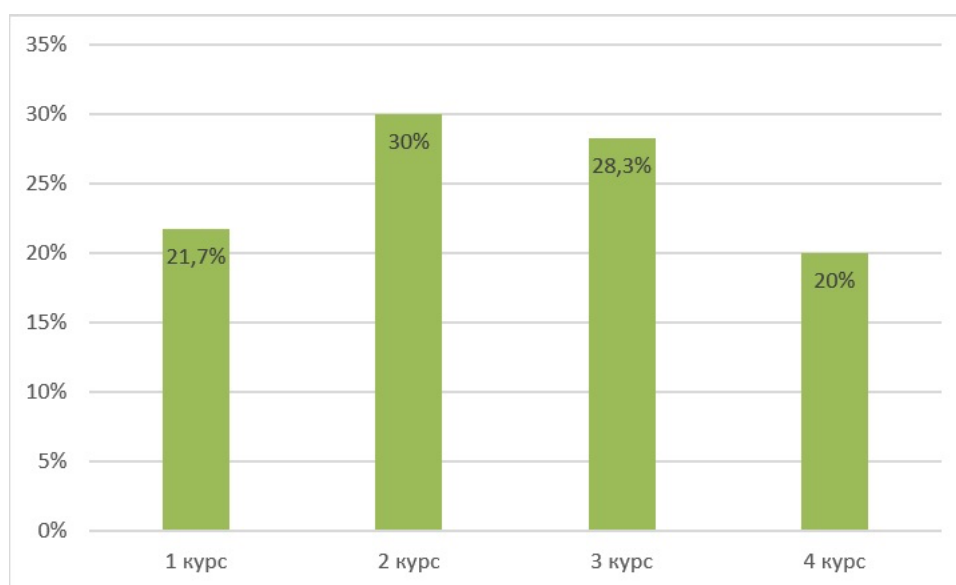


Рис. 2.3 Розподіл респондентів за курсом навчання (n = 60)

Врахування курсу навчання є важливим аспектом дослідження, оскільки студенти різних курсів перебувають на різних етапах соціально-психологічної адаптації та професійного становлення. Для студентів молодших курсів більш характерними є труднощі адаптації до нового соціального середовища, переживання невизначеності та пошук власного місця у студентському колективі. Натомість студенти старших курсів частіше стикаються з питаннями професійного самовизначення, відповідальності за майбутнє та побудови життєвих перспектив.

Отже, вибірка дослідження є достатньою для аналізу особливостей переживання самотності та формування особистісної ідентичності у студентів юнацького віку. Учасники дослідження належать до вікового періоду, для якого характерні активні процеси самопізнання, пошуку життєвих смислів, професійного й особистісного самовизначення. Саме тому обрана вибірка відповідає меті та завданням емпіричного дослідження.

Крім того, студентське середовище є особливо значущим контекстом для дослідження екзистенційної самотності, оскільки поєднує високий рівень соціальної взаємодії з внутрішніми переживаннями невизначеності, самопошуку та психологічної автономізації. Саме у цей період можуть одночасно посилюватися як переживання ізольованості, так і процеси внутрішнього особистісного розвитку.

Метою емпіричного етапу було дослідити особливості особистісної ідентичності у юнацькому віці та визначити її зв'язок із переживанням екзистенційної самотності.

Досягнення поставленої мети передбачало не лише визначення рівня вираженості окремих психологічних характеристик, а й аналіз їх взаємозв'язків, що дозволяє більш комплексно дослідити психологічні особливості особистості у юнацькому віці.

Відповідно до поставленої мети було сформульовано статистичні гіпотези дослідження. Нульова гіпотеза (H_0) передбачала відсутність статистично значущого взаємозв'язку між рівнем переживання екзистенційної самотності та рівнем сформованості особистісної ідентичності у юнацькому віці. Альтернативна гіпотеза (H_1) полягала у припущенні про наявність статистично значущого

взаємозв'язку між зазначеними показниками, відповідно до якого підвищення рівня екзистенційної самотності супроводжується зростанням показників особистісної ідентичності.

Формулювання статистичних гіпотез дозволило визначити логіку подальшого емпіричного аналізу та обґрунтувати вибір математичних методів обробки даних. Перевірка гіпотез здійснювалася на основі аналізу кількісних показників, отриманих за результатами психодіагностичного дослідження.

Для реалізації поставленої мети було використано комплекс психодіагностичних методик, які дозволяють охопити різні аспекти досліджуваного явища – емоційний, смисловий та особистісний:

1. Шкала самотності UCLA (Додаток А). Авторами даної методики є Д. Рассел, Л. Пеплау та М. Фергюсон, які вперше її розробили у 1978 році, а згодом удосконалили і випустили нову версію у 1996 році [44].

Методика призначена для вимірювання суб'єктивного переживання самотності як емоційного стану, що виникає внаслідок незадоволеності міжособистісними контактами та дефіциту соціальної взаємодії. Шкала дозволяє виявити рівень соціальної ізоляції, почуття відчуженості, недостатності близьких зв'язків та емоційної підтримки.

Опитувальник складається з 20 тверджень, які відображають різні аспекти переживання самотності. Респондент оцінює частоту прояву кожного стану за чотирибальною шкалою («часто», «іноді», «рідко», «ніколи»). За результатами підраховується загальний показник самотності, який інтерпретується як низький, середній або високий рівень.

2. Тест смисложиттєвих орієнтацій (СЖО) (Додаток Б) є модифікованим варіантом методики «Ціль у житті» (Purpose-in-Life Test, PIL), розробленої Дж. Крамбо та Л. Махоліком [21].

Застосування даного інструменту дає можливість дослідити уявлення респондентів щодо власного життєвого шляху, зокрема визначити наявність або відсутність життєвих цілей, ступінь осмисленості життя, рівень інтересу до нього, задоволеність власним існуванням, а також особливості сприйняття себе як

суб'єкта, здатного самостійно приймати рішення та впливати на перебіг подій у своєму житті.

Структура тесту передбачає виділення таких основних субшкал:

- 1) Цілі в житті – відображає сформованість або відсутність чітких орієнтирів і планів на майбутнє;
- 2) Процес життя – характеризує ступінь емоційної насиченості життя, інтерес до нього та залученість у повсякденну діяльність;
- 3) Результативність життя – демонструє рівень задоволеності досягнутими результатами та самореалізацією;
- 4) «Локус контролю – Я» – відображає уявлення особистості про власну активність, силу та здатність впливати на життєві події;
- 5) «Локус контролю – життя» – характеризує ступінь переконаності у можливості контролювати власне життя або, навпаки, схильність до фаталістичних установок.

3. Методика «Вивчення особистісної ідентичності (МВОІ)» Л. Шнейдер (Додаток В) спрямована на дослідження рівня сформованості особистісної ідентичності як інтегративної характеристики особистості, що відображає ступінь усвідомлення власного «Я», цілісності, стабільності та визначеності життєвих орієнтацій.

Опитувальник складається з 20 тверджень, які відображають різні аспекти самосприйняття, зокрема: усвідомлення власних якостей, визначеність життєвих цілей, стабільність переконань, рівень внутрішньої узгодженості та впевненості у собі. Респондент оцінює ступінь згоди з кожним твердженням за п'ятибальною шкалою.

Методика дозволяє визначити загальний рівень сформованості особистісної ідентичності: високий, середній або низький. Високий рівень свідчить про цілісність і самототожність особистості, наявність чітких життєвих орієнтирів та внутрішню визначеність. Середній рівень характеризує стан пошуку та формування ідентичності (мораторій), тоді як низький рівень вказує на дифузність ідентичності, невизначеність та внутрішні суперечності.

Дослідження було організоване у кілька послідовних етапів. На першому етапі здійснювався теоретичний аналіз проблеми екзистенційної самотності та особливостей формування особистісної ідентичності у юнацькому віці, що дозволило обґрунтувати вибір психодіагностичного інструментарію.

На другому етапі проводилося емпіричне дослідження, під час якого здійснювався збір первинних даних за допомогою обраних методик. Опитування респондентів відбувалося в умовах навчального процесу з дотриманням принципів добровільності та анонімності.

На третьому етапі здійснювалася кількісна обробка результатів дослідження. Для цього використовувалися методи описової статистики, що дозволили визначити рівні прояву досліджуваних показників. Зокрема, здійснювався розрахунок показників описової статистики: середнього арифметичного, медіани, моди, мінімальних та максимальних значень, а також показників варіативності даних. З метою виявлення взаємозв'язку між рівнем екзистенційної самотності та особливостями особистісної ідентичності застосовувався коефіцієнт кореляції Пірсона.

Для перевірки коректності використання параметричних методів статистичного аналізу було враховано особливості розподілу отриманих даних. Статистична значущість результатів визначалася на рівнях $p < 0,05$ та $p < 0,01$. Первинна обробка та систематизація емпіричних даних здійснювалася за допомогою табличного й графічного представлення результатів.

Отримані результати стали основою для подальшого аналізу особливостей взаємозв'язку екзистенційної самотності та формування ідентичності у юнацькому віці.

2.2 Аналіз результатів дослідження рівня самотності та особливостей ідентичності

Для визначення рівня переживання самотності у респондентів було використано методику «Шкала самотності UCLA». Обробка результатів здійснювалася на основі підрахунку сирих балів кожного опитуваного (див. Додаток Г), після чого було проведено їх групування відповідно до встановлених рівнів самотності.

Застосування саме цієї методики дало змогу не лише визначити загальний рівень самотності, а й оцінити суб'єктивне переживання соціальної ізоляції, нестачі близьких контактів та емоційної підтримки. Для даного дослідження це має важливе значення, оскільки екзистенційна самотність у юнацькому віці часто проявляється не лише через фактичну відсутність спілкування, а передусім через внутрішнє відчуття відокремленості, нерозуміння та потребу у глибшому самопізнанні.

З метою узагальнення отриманих результатів та визначення основних характеристик вибірки було також здійснено первинну статистичну обробку даних. Відповідно до вимог описової статистики було розраховано показники центральної тенденції (середнє арифметичне, медіана, мода) та показники варіативності (мінімальне й максимальне значення, розмах варіації та стандартне відхилення). Це дозволило оцінити ступінь однорідності вибірки та загальні тенденції розподілу досліджуваних показників.

Первинна статистична обробка була необхідною для того, щоб не обмежуватися лише якісною інтерпретацією рівнів, а також простежити загальний характер розподілу отриманих балів. Зокрема, розрахунок середнього арифметичного, медіани та моди дозволяє визначити найбільш типові значення для вибірки, тоді як показники варіативності дають можливість оцінити, наскільки однорідними або різнорідними є результати респондентів.

Отримані узагальнені результати за методикою «Шкала самотності UCLA» подано у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Результати дослідження за методикою «Шкала самотності UCLA», (n=60)

Рівень самотності	Кількість респондентів	
	n	%
Низький	15	25
Середній	34	56,7
Високий	11	18,3

Як видно з даних таблиці, переважна більшість респондентів характеризується середнім рівнем самотності – 34 особи (56,7%). Такий результат свідчить про те, що для значної частини молоді переживання самотності є ситуативним явищем, яке виникає в окремих життєвих обставинах і не набуває стійкого або хронічного характеру. Ймовірно, це пов'язано з особливостями юнацького віку, коли відбувається активний пошук себе, перебудова системи соціальних зв'язків та переоцінка значущих стосунків.

Середній рівень самотності можна розглядати як найбільш характерний для юнацького віку, оскільки цей період супроводжується зміною соціальних ролей, поступовим відокремленням від батьківської сім'ї, посиленням потреби в автономії та пошуком власного кола значущого спілкування. У такому контексті самотність не завжди свідчить про глибоку соціальну ізоляцію, а може бути пов'язана з природним процесом внутрішнього становлення особистості.

Низький рівень самотності було зафіксовано у 15 респондентів (25%). Це може свідчити про те, що ці досліджувані мають достатньо сформовану систему міжособистісних контактів, відчують підтримку з боку оточення та задоволені якістю соціальної взаємодії. Для них характерне відчуття включеності у соціум і відсутність вираженого емоційного відчуження. Респонденти з низьким рівнем самотності, ймовірно, мають більш стабільні соціальні зв'язки та відчують себе прийнятими у значущому середовищі. Для них переживання самотності не є провідним емоційним станом, тому процес самовизначення може відбуватися

переважно через соціальну взаємодію, підтримку однолітків, навчальне середовище та інші зовнішні ресурси.

Разом із тим, у 11 осіб (18,3%) виявлено високий рівень самотності, що є досить значущим показником у межах вибірки. Це може свідчити про наявність труднощів у побудові близьких міжособистісних стосунків, відчуття ізолюваності, недостатності емоційної підтримки та переживання внутрішньої відчуженості. У контексті юнацького віку такі переживання можуть бути пов'язані з кризою самовизначення, невизначеністю життєвих орієнтирів або недостатнім рівнем сформованості соціальних навичок.

Високий рівень самотності у частини респондентів потребує особливої уваги, оскільки він може відображати не лише дефіцит соціального спілкування, а й глибші внутрішні переживання, пов'язані з пошуком сенсу, самовизначенням і відчуттям власної окремоті. У юнацькому віці такі переживання можуть посилюватися через необхідність прийняття важливих життєвих рішень, вибору професійного шляху та формування власної системи цінностей.

Загалом отримані результати свідчать про те, що феномен самотності є досить поширеним серед молоді, однак у більшості випадків він проявляється на середньому рівні і не досягає крайніх форм. Водночас наявність групи респондентів з високим рівнем самотності вказує на необхідність більш детального вивчення цього явища у зв'язку з іншими психологічними характеристиками, зокрема особливостями формування особистісної ідентичності.

Отже, результати за шкалою UCLA підтверджують актуальність подальшого аналізу самотності не як ізолюваного емоційного стану, а як психологічного явища, що може бути пов'язане з процесами самопізнання, осмислення життєвого досвіду та формування уявлень про себе.

З метою більш наочного представлення результатів дослідження було побудовано діаграму розподілу респондентів за рівнями самотності (рис. 2.4).

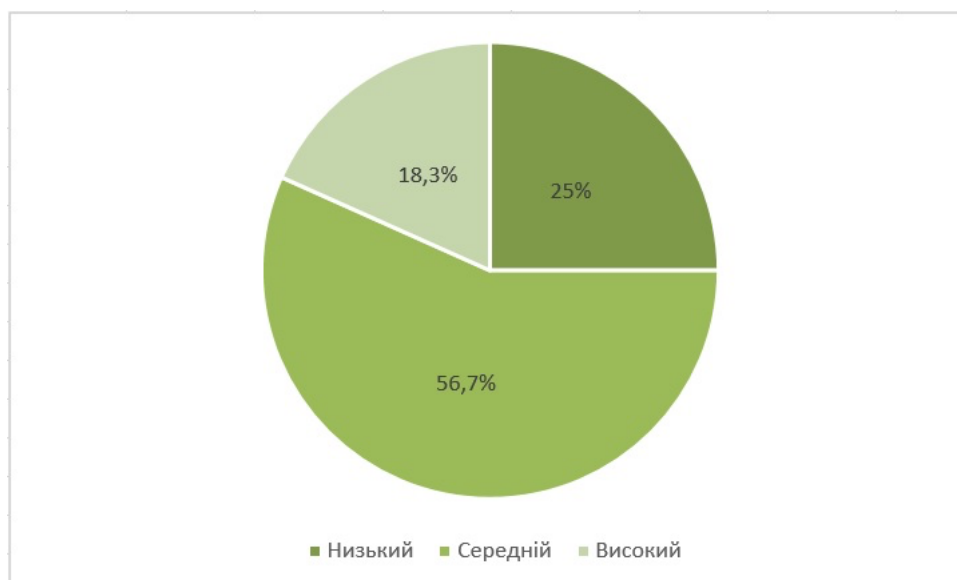


Рис. 2.4 Розподіл респондентів за рівнями самотності (за методикою UCLA)

Діаграма, представлена на рисунку 2.4, наочно підтверджує переважання середнього рівня самотності у вибірці. Візуальне представлення результатів дозволяє чітко побачити, що найбільша частина респондентів не належить ані до групи з мінімальним переживанням самотності, ані до групи з її максимально вираженим рівнем. Це свідчить про проміжний, відносно помірний характер переживання самотності у більшості студентів.

Аналіз отриманих результатів рівня самотності дає змогу перейти до розгляду особливостей смисложиттєвих орієнтацій респондентів, які відображають ступінь осмисленості життя, наявність життєвих цілей та рівень суб'єктивного контролю над власним життям. Дослідження цих показників є важливим, оскільки саме вони тісно пов'язані з процесами самовизначення та формування особистісної ідентичності у юнацькому віці.

У межах даного дослідження смисложиттєві орієнтації розглядаються як важливий внутрішній ресурс особистості, що допомагає молодій людині усвідомлювати власні цілі, оцінювати значущість життєвого досвіду та відчувати себе суб'єктом власного життя. Саме тому їх аналіз є необхідним для розуміння того, як переживання самотності може бути пов'язане з процесом формування особистісної ідентичності.

З цією метою було проведено аналіз результатів за методикою «Тест смисложиттєвих орієнтацій (СЖО)», що дозволяє визначити загальний рівень осмисленості життя респондентів. Отримані дані представлено в таблиці 2.2 (розраховано на основі сирих балів Додатку Г).

Таблиця 2.2

Результати дослідження за методикою «Тест смисложиттєвих орієнтацій (СЖО)», (n=60)

Рівень	Кількість респондентів	
	n	%
Низький	11	18,3
Середній	35	58,4
Високий	14	23,3

Як видно з даних, представлених у таблиці 2.2, у більшості респондентів домінує середній рівень смисложиттєвих орієнтацій. Так, 35 осіб (58,4%) мають середній рівень, що свідчить про перебування молоді у процесі активного пошуку життєвих цілей, формування ціннісних орієнтацій та осмислення власного життєвого шляху. Такий результат є характерним для юнацького віку, коли особистість ще не має повністю сформованої системи життєвих смислів, проте вже здійснює спроби їх усвідомлення.

Переважаання середнього рівня смисложиттєвих орієнтацій свідчить про те, що більшість респондентів перебуває у стані активного життєвого пошуку. Вони вже мають певні уявлення про власні цілі, майбутнє та значущі життєві орієнтири, однак ці уявлення ще можуть бути недостатньо стабільними й остаточно сформованими. Такий стан є закономірним для юнацького віку, коли особистість поступово переходить від зовнішньо заданих цінностей до самостійно обраних життєвих смислів.

Низький рівень смисложиттєвих орієнтацій виявлено у 11 респондентів (18,3%), що може вказувати на недостатню визначеність життєвих цілей, відсутність чіткої перспективи, а також труднощі у знаходженні особистісного

сенсу життя. Подібні показники можуть бути пов'язані з внутрішніми сумнівами, невпевненістю у собі та впливом зовнішніх обставин.

Для респондентів із низьким рівнем смисложиттєвих орієнтацій можуть бути характерними труднощі у плануванні майбутнього, недостатня впевненість у власних можливостях, а також відчуття залежності від зовнішніх обставин. У контексті теми дослідження такі показники є важливими, оскільки зниження осмисленості життя може посилювати переживання самотності та ускладнювати процес формування цілісної ідентичності.

Водночас 14 осіб (23,3%) продемонстрували високий рівень смисложиттєвих орієнтацій, що свідчить про наявність чітко сформованих життєвих цілей, усвідомлення власного покликання, внутрішню визначеність та відчуття контролю над власним життям. Такі респонденти характеризуються більшою цілеспрямованістю та впевненістю у власних можливостях.

Високий рівень смисложиттєвих орієнтацій свідчить про те, що частина респондентів уже має достатньо сформоване уявлення про власне майбутнє, життєві цілі та способи їх досягнення. Для таких досліджуваних характерне більш виражене відчуття суб'єктності, тобто сприйняття себе як активного учасника власного життєвого шляху.

Отже, отримані результати свідчать про те, що переважна частина молоді перебуває на етапі формування смисложиттєвих орієнтацій, що є природним для даного вікового періоду.

Загалом результати за методикою СЖО показують, що процес осмислення життя у досліджуваних студентів має неоднорідний характер. Частина молоді демонструє достатньо чітку життєву спрямованість, тоді як інша частина ще перебуває у стані пошуку й невизначеності. Це підтверджує доцільність подальшого аналізу зв'язку між осмисленістю життя, переживанням самотності та формуванням особистісної ідентичності.

Наочне представлення розподілу респондентів за рівнями смисложиттєвих орієнтацій подано на рисунку 2.5.

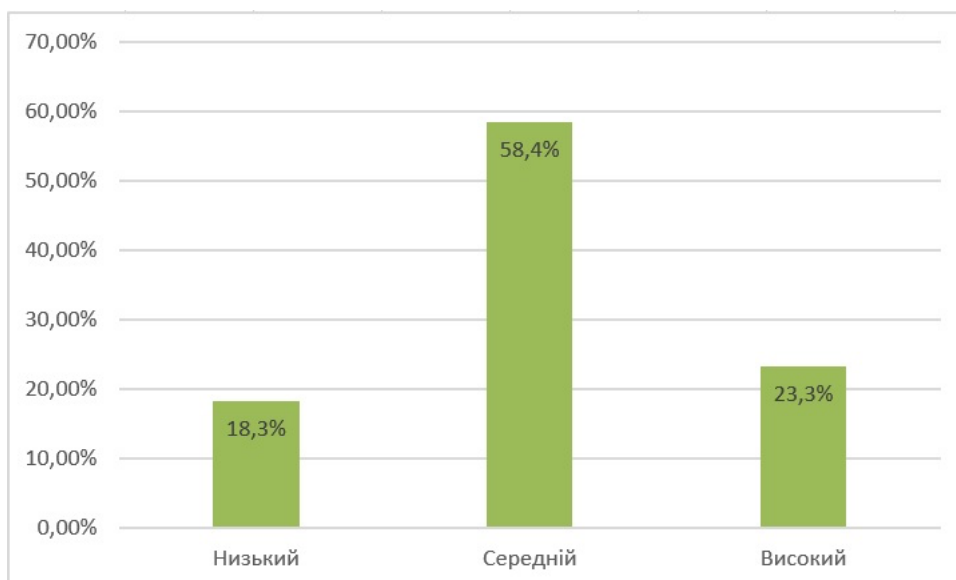


Рис. 2.5 Розподіл респондентів за рівнями смисложиттєвих орієнтацій (за методикою СЖО)

Рисунок 2.5 підтверджує, що найбільшу частку становлять респонденти із середнім рівнем смисложиттєвих орієнтацій. Це ще раз підкреслює, що для більшості досліджуваних характерний не завершений, а саме динамічний процес становлення життєвих смислів.

Після аналізу смисложиттєвих орієнтацій доцільно звернутися до ще одного важливого аспекту дослідження – рівня сформованості особистісної ідентичності респондентів. Це дозволяє глибше зрозуміти, наскільки молодь усвідомлює себе, свої життєві цілі, цінності та внутрішню визначеність.

Особистісна ідентичність у цьому дослідженні розглядається як один із центральних показників психологічного становлення юнаків і дівчат. Саме вона відображає, наскільки особистість здатна усвідомлювати власну унікальність, зберігати внутрішню цілісність, приймати самостійні рішення та співвідносити власні цінності з реальним життєвим вибором.

Для цього було використано методику «Вивчення особистісної ідентичності» Л. Шнейдер. Отримані результати узагальнено на основі сирих балів (Додаток Г) та подано в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Результати дослідження за методикою «Вивчення особистісної ідентичності (МВОІ)», (n=60)

Рівень особистісної ідентичності	Кількість респондентів	
	n	%
Низький	8	13,3
Середній	27	45
Високий	25	41,7

Аналіз результатів, представлених у таблиці 2.3, свідчить про неоднорідність рівня сформованості особистісної ідентичності серед респондентів. Найбільшу групу становлять особи із середнім рівнем ідентичності – 27 респондентів (45%). Це дає підстави стверджувати, що значна частина молоді перебуває у процесі активного самовизначення, коли вже сформовані окремі уявлення про себе, власні цінності та життєві орієнтири, проте вони ще не набули повної стабільності та цілісності. Для такого рівня характерні періодичні сумніви, переосмислення життєвого досвіду та пошук власного місця у світі.

Середній рівень особистісної ідентичності можна розглядати як показник активного становлення «Я-концепції». Такий результат є очікуваним для юнацького віку, оскільки в цей період особистість часто ще не має повністю завершеного уявлення про себе, проте вже здатна до самоаналізу, рефлексії та усвідомленого вибору життєвих орієнтирів.

Водночас досить значною є частка респондентів із високим рівнем особистісної ідентичності – 25 осіб (41,7%). Це свідчить про те, що у значній кількості опитаних сформоване чітке уявлення про себе, власні життєві цілі та цінності, а також спостерігається внутрішня узгодженість і стабільність «Я-концепції». Такі результати можуть вказувати на достатній рівень особистісної зрілості, самоприйняття та впевненості у власному життєвому виборі.

Високі показники особистісної ідентичності у значній частини респондентів свідчать про те, що вони вже мають відносно сформовану систему уявлень про

себе, власні можливості, цілі та цінності. Для таких досліджуваних характерними можуть бути внутрішня узгодженість, здатність до самостійного прийняття рішень і більша впевненість у власному майбутньому.

Разом з тим низький рівень ідентичності виявлено у 8 респондентів (13,3%). Для цієї групи характерні невизначеність у поглядах на себе, труднощі у формулюванні життєвих цілей, внутрішні суперечності та відсутність відчуття цілісності особистості. Подібні показники можуть бути пов'язані з переживанням кризи ідентичності, що є типовим явищем для юнацького віку, особливо в умовах соціальної нестабільності.

Низький рівень особистісної ідентичності може свідчити про труднощі самовизначення, нестійкість самооцінки, залежність від зовнішніх оцінок та недостатню визначеність життєвих орієнтирів. У поєднанні з переживанням самотності такі показники можуть ускладнювати процес адаптації молодого людини до соціального середовища та прийняття важливих життєвих рішень.

Узагальнюючи отримані результати, можна зазначити, що переважна більшість респондентів перебуває на етапі формування або вже досягла відносно високого рівня особистісної ідентичності. Це відповідає віковим особливостям юнацького періоду, який характеризується інтенсивним розвитком самосвідомості, рефлексії та процесів самовизначення.

Таким чином, результати за методикою МВОІ показують, що формування особистісної ідентичності у досліджуваних студентів має нерівномірний, але загалом позитивний характер. Більшість респондентів демонструє середній або високий рівень сформованості ідентичності, що свідчить про активне становлення цілісного образу «Я».

Наочне представлення розподілу респондентів за рівнями особистісної ідентичності подано на рисунку 2.6.

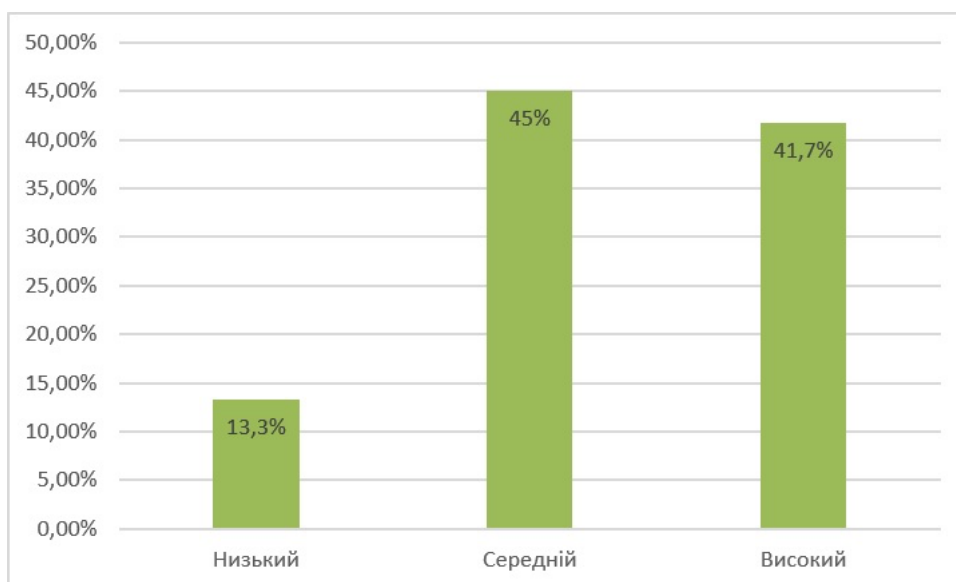


Рис. 2.6 Розподіл респондентів за рівнями особистісної ідентичності (за методикою МВОІ Л. Шнейдер)

Рисунок 2.6 демонструє, що частка респондентів із середнім і високим рівнями особистісної ідентичності є переважною. Це дає підстави вважати, що у більшості студентів процес особистісного самовизначення перебуває на достатньо активному етапі розвитку.

Для узагальнення результатів емпіричного дослідження було проведено описову статистику основних психодіагностичних показників. Отримані результати подано у таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Описові статистичні показники за основними психодіагностичними методиками (n = 60)

Методика	Mx	Md	Mo	Min	Max	R	σ
Шкала самотності UCLA	29,33	29	22	10	50	40	10,74
Загальний показник ОЖ (СЖО)	122,57	123	126	76	173	97	26,64
МВОІ	75,93	77	78	52	97	45	12,09

Примітка.

Mx – середнє арифметичне; Md – медіана; Mo – мода; Min – мінімальне значення; Max – максимальне значення; R – розмах варіації; σ – стандартне відхилення.

Як видно з таблиці 2.4, середнє арифметичне за шкалою самотності UCLA становить 29,33 бала, що відповідає середньому рівню переживання самотності у досліджуваній вибірці. Загальний показник осмисленості життя (ОЖ) має середнє значення 122,57 бала, що свідчить про достатній рівень сформованості життєвих орієнтацій у більшості респондентів. Середній показник особистісної ідентичності становить 75,93 бала, що вказує на переважання середнього та високого рівнів сформованості особистісної ідентичності.

Отримані значення стандартного відхилення свідчать про помірну варіативність результатів у межах вибірки та підтверджують відносну однорідність досліджуваної групи. Близькість значень середнього арифметичного та медіани за всіма показниками дозволяє припустити відсутність різко виражених відхилень у структурі розподілу даних.

Найбільший розмах варіації спостерігається за загальним показником смисложиттєвих орієнтацій ($R = 97$), що свідчить про суттєві індивідуальні відмінності у рівні осмисленості життя серед респондентів. Це є закономірним, оскільки юнацький вік характеризується різним ступенем сформованості життєвих цілей, цінностей і уявлень про майбутнє. За шкалою самотності розмах становить 40 балів, що також вказує на наявність відмінностей у силі переживання самотності. Показник МВОІ має розмах 45 балів, що підтверджує неоднорідність процесу формування особистісної ідентичності у вибірці.

Таким чином, узагальнення отриманих результатів дозволяє зробити висновок, що для досліджуваної вибірки характерне переважання середніх показників як рівня самотності, так і смисложиттєвих орієнтацій та особистісної ідентичності. Це свідчить про те, що більшість респондентів перебуває у стані пошуку, осмислення власного досвіду та поступового формування цілісного уявлення про себе. Водночас наявність як високих, так і низьких показників за всіма досліджуваними змінними вказує на індивідуальні відмінності у переживанні самотності, рівні осмисленості життя та сформованості ідентичності.

Особливої уваги заслуговує той факт, що частина респондентів із підвищеним рівнем самотності одночасно демонструє нижчі показники

смісложиттєвих орієнтацій та особистісної ідентичності, що дозволяє припустити наявність певного взаємозв'язку між цими психологічними характеристиками. Разом із тим виявлені варіації результатів не дають можливості зробити остаточні висновки лише на основі описового аналізу.

Отже, результати описової статистики та рівневого аналізу підтверджують, що всі досліджувані показники мають достатню варіативність для подальшого статистичного опрацювання. Це створює підґрунтя для проведення кореляційного аналізу, спрямованого на встановлення характеру взаємозв'язку між екзистенційною самотністю, смісложиттєвими орієнтаціями та особистісною ідентичністю.

У зв'язку з цим виникає необхідність більш глибокого статистичного дослідження взаємозв'язків між показниками екзистенційної самотності, смісложиттєвих орієнтацій та рівнем сформованості особистісної ідентичності.

2.3. Дослідження взаємозв'язку екзистенційної самотності та ідентичності у юнацькому віці

З метою більш глибокого аналізу отриманих емпіричних даних та перевірки висунутих припущень було здійснено дослідження взаємозв'язку між рівнем екзистенційної самотності та показниками особистісної ідентичності і смісложиттєвих орієнтацій у юнацькому віці. Якщо попередній етап дослідження дозволив описати загальні тенденції та рівневі характеристики досліджуваних змінних, то на даному етапі основна увага зосереджується саме на виявленні статистично значущих зв'язків між ними.

Результати первинної статистичної обробки даних засвідчили відсутність різко виражених відхилень у розподілі основних показників, що дало можливість застосувати параметричні методи статистичного аналізу.

Додатково аналіз показників асиметрії та ексцесу засвідчив наближеність емпіричного розподілу до нормального, що підтвердило коректність використання параметричних методів статистичної обробки даних.

Для цього було застосовано коефіцієнт кореляції Пірсона, який дає змогу визначити силу та напрям взаємозв'язку між кількісними показниками. Використання цього методу є доцільним, оскільки всі отримані результати (рівень самотності, показники смисложиттєвих орієнтацій та особистісної ідентичності) мають інтервальний характер і можуть бути піддані кореляційному аналізу.

Особливу увагу в межах даного дослідження приділено встановленню взаємозв'язків між рівнем переживання самотності та такими показниками, як загальний рівень смисложиттєвих орієнтацій, їх окремі складові (цілі в житті, процес життя, результативність життя, локус контролю), а також рівень сформованості особистісної ідентичності. Це дозволяє не лише встановити факт наявності чи відсутності зв'язку, а й зрозуміти, яким чином екзистенційна самотність може впливати на процес самовизначення та формування цілісного образу «Я» у юнацькому віці.

Отримані результати кореляційного аналізу розраховано на основі сирих балів Додатку Г та подано в таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

Емпіричні значення кореляційного аналізу Пірсона

	Цілі	Процес	Результат	Локус Я	Локус життя	Загальний показник ОЖ	Рівень особистісної ідентичності
Рівень самотності	0.967***	0.966***	0.972***	0.973***	0.965***	0.97***	0.951***
Цілі		0.999***	0.997***	0.992***	0.996***	0.999***	0.98***
Процес			0.997***	0.989***	0.994***	0.998***	0.985***
Результат				0.993***	0.995***	0.998***	0.98***
Локус Я					0.996***	0.996***	0.967***

Продовження табл. 2.5

Локус життя						0.998***	0.973***
Загальний показник ОЖ							0.979***

* - $p < 0,05$; ** - $p < 0,01$; *** - $p < 0,001$

Нульова статистична гіпотеза (H_0) передбачала відсутність статистично значущого взаємозв'язку між показниками екзистенційної самотності, смисложиттєвих орієнтацій та особистісної ідентичності. Альтернативна гіпотеза (H_1) полягала у припущенні про наявність статистично значущих взаємозв'язків між досліджуваними психологічними характеристиками.

Аналіз результатів, представлених у таблиці 2.5, дозволяє простежити характер і силу взаємозв'язків між показниками екзистенційної самотності, смисложиттєвих орієнтацій та особистісної ідентичності у досліджуваних юнацького віку. Передусім слід зазначити, що всі отримані коефіцієнти кореляції є додатними та статистично значущими на рівні $p < 0,001$. Це означає, що між досліджуваними змінними існує не випадковий, а стійкий взаємозв'язок: зі зростанням одного показника спостерігається зростання інших. Така загальна тенденція є важливою для перевірки висунутої гіпотези, оскільки вона підтверджує наявність зв'язку між переживанням екзистенційної самотності та процесами особистісного самовизначення.

Насамперед слід звернути увагу на показники кореляції між рівнем самотності та компонентами смисложиттєвих орієнтацій. Отримані коефіцієнти свідчать про дуже тісні статистично значущі зв'язки між рівнем самотності та всіма субшкалами СЖО. Так, зв'язок між рівнем самотності та субшкалою «Цілі в житті» становить $r = 0,967$ ($p < 0,001$). Це свідчить про те, що переживання самотності у досліджуваних тісно пов'язане з актуалізацією життєвих цілей, планів на майбутнє та потреби в осмисленні власного життєвого шляху. У контексті юнацького віку такий результат є закономірним, оскільки саме в цей період молоді люди активно

шукають відповіді на питання про себе, власне призначення та напрям подальшого розвитку.

Дуже високий рівень зв'язку виявлено також між рівнем самотності та субшкалою «Процес життя» ($r = 0,966$; $p < 0,001$). Це може свідчити про те, що переживання самотності пов'язане не лише з майбутніми життєвими цілями, а й з оцінкою теперішнього життя, його емоційної насиченості, змістовності та внутрішньої наповненості. Іншими словами, респонденти, які сильніше переживають самотність, водночас більшою мірою звертаються до осмислення власного актуального життєвого досвіду.

Зв'язок між рівнем самотності та показником «Результативність життя» становить $r = 0,972$ ($p < 0,001$), що є одним із найвищих показників у таблиці. Це дає підстави вважати, що переживання самотності тісно пов'язане з оцінкою власних досягнень, життєвого досвіду та відчуттям результативності прожитого періоду. Для юнацького віку така тенденція має особливе значення, оскільки саме в цей період молода людина починає порівнювати власні очікування з реальними досягненнями, оцінювати себе через призму успішності, самореалізації та відповідності обраному життєвому напрямку.

Показники «Локус контролю – Я» та «Локус контролю – життя» також мають дуже високі кореляції з рівнем самотності: відповідно $r = 0,973$ та $r = 0,965$ при $p < 0,001$. Це свідчить про те, що переживання самотності пов'язане з уявленнями особистості про власну здатність впливати на життя, приймати рішення та контролювати життєві події. Такий результат дозволяє припустити, що екзистенційна самотність у юнацькому віці може активізувати не лише емоційні переживання, а й питання відповідальності, свободи вибору та особистісної автономії.

Загальний показник осмисленості життя також демонструє дуже високий рівень кореляції з самотністю ($r = 0,970$; $p < 0,001$). Це означає, що самотність у межах досліджуваної вибірки тісно пов'язана із загальним рівнем життєвого осмислення. Важливо підкреслити, що отриманий результат не дає підстав розглядати самотність лише як негативний стан. Навпаки, у контексті

екзистенційного підходу вона може виступати чинником, який спонукає особистість до глибшого аналізу себе, своїх цінностей, життєвих цілей та внутрішніх потреб.

Окремо варто відзначити зв'язок між рівнем самотності та особистісною ідентичністю ($r = 0,951$; $p < 0,001$). Незважаючи на те, що цей показник дещо нижчий порівняно з окремими субшкалами смисложиттєвих орієнтацій, він також перебуває на дуже високому рівні статистичної значущості. Це свідчить про те, що переживання самотності тісно пов'язане з процесами формування уявлень про себе, власну цілісність, самототожність і визначеність у житті. Іншими словами, чим виразнішим є досвід самотності, тим більшою мірою він пов'язаний із особливостями становлення особистісної ідентичності.

Отриманий зв'язок між самотністю та ідентичністю є одним із ключових для даного дослідження, оскільки він безпосередньо стосується висунутої гіпотези. Результати показують, що екзистенційна самотність у юнацькому віці не є ізольованим переживанням, а включена в ширшу систему особистісного розвитку. Вона може супроводжувати процес усвідомлення власної окремоті, індивідуальності, життєвих цілей та внутрішніх цінностей. У цьому сенсі самотність може виступати не лише як чинник психологічного дискомфорту, а і як умова посилення рефлексії та самопізнання.

Аналіз взаємозв'язків між самими субшкалами смисложиттєвих орієнтацій також показав надзвичайно високі коефіцієнти кореляції. Зокрема, між показниками «Цілі» та «Процес» виявлено майже повну кореляцію ($r = 0,999$; $p < 0,001$). Це свідчить про дуже тісну змістову взаємопов'язаність цих компонентів у структурі життєвого смислу. Тобто наявність життєвих цілей у респондентів тісно пов'язана з тим, наскільки змістовним і емоційно насиченим вони сприймають власне теперішнє життя.

Подібні дуже високі значення простежуються і між іншими субшкалами: «Цілі» та «Результат» ($r = 0,997$), «Процес» та «Результат» ($r = 0,997$), «Результат» та загальний показник ОЖ ($r = 0,998$). Це свідчить про те, що окремі складові смисложиттєвих орієнтацій у досліджуваних не функціонують відокремлено, а

утворюють цілісну систему. Якщо респондент має більш сформовані життєві цілі, то він, як правило, вище оцінює і процес життя, і результативність власного досвіду, і загальний рівень осмисленості життя.

Особливо показовими є високі зв'язки між локусом контролю та іншими компонентами СЖО. Кореляції між «Локус контролю – Я», «Локус контролю – життя» та загальним показником осмисленості життя свідчать про те, що відчуття здатності впливати на власне життя є важливою частиною смислової сфери особистості. Для юнацького віку це має особливе значення, оскільки саме в цей період формується здатність до самостійного вибору, прийняття відповідальності та побудови особистої життєвої перспективи.

Не менш важливими є зв'язки між смисложиттєвими орієнтаціями та особистісною ідентичністю. Так, субшкала «Цілі» має високий коефіцієнт кореляції з ідентичністю ($r = 0,980$; $p < 0,001$), «Процес життя» – $r = 0,985$ ($p < 0,001$), «Результативність» – $r = 0,980$ ($p < 0,001$), «Локус контролю – Я» – $r = 0,967$ ($p < 0,001$), «Локус контролю – життя» – $r = 0,973$ ($p < 0,001$), а загальний показник ОЖ – $r = 0,979$ ($p < 0,001$). Це дає підстави стверджувати, що сформованість життєвих смислів, наявність цілей та відчуття контролю над власним життям тісно пов'язані з рівнем сформованості особистісної ідентичності.

Такий результат є психологічно закономірним, оскільки особистісна ідентичність не може формуватися ізольовано від смислової сфери. Усвідомлення себе передбачає не лише знання власних якостей, а й розуміння своїх цілей, цінностей, життєвих пріоритетів та майбутньої перспективи. Чим більш осмисленим є життя для респондента, тим більш сформованим є його уявлення про себе, власне місце у світі та напрям особистісного розвитку.

Отримані результати також дають змогу уточнити роль екзистенційної самотності у формуванні ідентичності. Вона не діє прямо й однозначно, а пов'язана з цілим комплексом внутрішніх процесів: рефлексією, пошуком смислу, оцінкою власного життєвого досвіду, формуванням цілей і прийняттям відповідальності за власне життя. Саме тому зв'язок між самотністю та ідентичністю доцільно розглядати через систему смисложиттєвих орієнтацій.

У цілому отримані результати демонструють дуже високий рівень взаємопов'язаності всіх досліджуваних показників. З одного боку, це підтверджує теоретичні положення про тісний зв'язок між переживанням самотності, осмисленістю життя та формуванням ідентичності у юнацькому віці. З іншого боку, настільки високі значення коефіцієнтів кореляції потребують обережної інтерпретації. Вони можуть свідчити про значну узгодженість досліджуваних характеристик у межах вибірки, а також про їх належність до єдиного психологічного континууму, пов'язаного з процесами самовизначення особистості.

Важливо зазначити, що кореляційний аналіз не дозволяє встановити прямий причинно-наслідковий зв'язок між змінними. Отримані коефіцієнти свідчать про наявність тісного статистичного взаємозв'язку, але не означають, що самотність безпосередньо і однозначно зумовлює формування ідентичності. Більш коректним є висновок про те, що екзистенційна самотність, смисложиттєві орієнтації та особистісна ідентичність тісно пов'язані між собою і можуть взаємно підсилюватися у процесі особистісного становлення.

Таким чином, результати кореляційного аналізу дозволяють зробити висновок про те, що екзистенційна самотність виступає не ізольованим переживанням, а складним психологічним феноменом, який тісно переплітається з системою життєвих смислів та процесом становлення особистісної ідентичності у юнацькому віці. Отримані дані підтверджують висунуту гіпотезу дослідження та створюють підґрунтя для подальшого порівняльного аналізу показників смисложиттєвих орієнтацій і особистісної ідентичності у групах респондентів із різним рівнем екзистенційної самотності.

2.4 Порівняльний аналіз показників смисложиттєвих орієнтацій та особистісної ідентичності у групах з різним рівнем екзистенційної самотності

З метою більш глибокого розуміння особливостей взаємозв'язку екзистенційної самотності, смисложиттєвих орієнтацій та особистісної

ідентичності було здійснено порівняльний аналіз показників у групах респондентів із різним рівнем переживання самотності. Необхідність такого аналізу зумовлена тим, що кореляційний аналіз дозволяє встановити силу та напрям взаємозв'язку між змінними, проте не дає можливості простежити специфіку прояву досліджуваних характеристик у групах із різним ступенем вираженості самотності.

Порівняльний аналіз у межах даного дослідження має важливе значення, оскільки дає змогу перейти від загального встановлення зв'язків між змінними до більш конкретного аналізу того, як саме відрізняються показники осмисленості життя та особистісної ідентичності у респондентів із різним рівнем переживання самотності. Такий підхід дозволяє не лише підтвердити статистичну залежність між показниками, а й краще зрозуміти психологічний зміст виявлених відмінностей.

Для проведення аналізу всі респонденти були розподілені на три групи відповідно до результатів методики «Шкала самотності UCLA»: група з низьким рівнем самотності, група із середнім рівнем самотності та група з високим рівнем самотності. Подальший аналіз передбачав порівняння середніх показників смисложиттєвих орієнтацій та особистісної ідентичності у кожній із зазначених груп.

Розподіл на три групи дозволив більш чітко простежити, чи змінюються показники смисложиттєвих орієнтацій та особистісної ідентичності залежно від вираженості самотності. У цьому випадку рівень самотності виступає групувальною ознакою, а загальний показник осмисленості життя та рівень особистісної ідентичності – психологічними характеристиками, які порівнюються між групами.

Такий підхід дозволяє більш детально дослідити, яким чином рівень переживання самотності пов'язаний із особливостями осмислення життя, наявністю життєвих цілей, суб'єктивним відчуттям контролю над власним життям та сформованістю цілісного образу «Я». Крім того, порівняльний аналіз дає можливість простежити внутрішні відмінності між групами респондентів та

виявити загальні тенденції змін психологічних показників залежно від рівня екзистенційної самотності.

У контексті теми дослідження особливий інтерес становить не лише сам факт наявності відмінностей між групами, а й напрям цих відмінностей. Це важливо тому, що екзистенційна самотність у роботі розглядається не тільки як негативний емоційний стан, а і як можливий чинник самопізнання, внутрішнього зосередження та переосмислення власного життєвого досвіду.

У процесі аналізу було визначено середні значення загального показника смисложиттєвих орієнтацій та рівня особистісної ідентичності у кожній групі досліджуваних. Отримані результати подано у таблиці 2.6.

Таблиця 2.6

Середні значення показників смисложиттєвих орієнтацій та особистісної ідентичності у групах з різним рівнем екзистенційної самотності (n = 60)

Рівень самотності	n	Середній показник смисложиттєвих орієнтацій	Середній показник особистісної ідентичності (МВОІ)
Низький	15	93,4	60,6
Середній	34	124,7	78,5
Високий	11	159,8	91,9

Як видно з результатів, представлених у таблиці 2.6, між групами респондентів із різним рівнем екзистенційної самотності простежуються суттєві відмінності як у показниках смисложиттєвих орієнтацій, так і у рівні сформованості особистісної ідентичності. Отримані дані свідчать про наявність чіткої тенденції до зростання показників осмисленості життя та особистісної ідентичності зі збільшенням рівня переживання самотності.

Зокрема, у групі респондентів із низьким рівнем самотності середній показник смисложиттєвих орієнтацій становить 93,4 бала, тоді як у групі із середнім рівнем самотності він підвищується до 124,7 бала. Найвищі значення зафіксовано у групі з високим рівнем самотності – 159,8 бала. Подібна тенденція спостерігається і щодо показників особистісної ідентичності. Так, у респондентів

із низьким рівнем самотності середній показник МВОІ становить 60,6 бала, у групі із середнім рівнем самотності – 78,5 бала, а у групі з високим рівнем самотності – 91,9 бала.

Різниця між групами є досить помітною. Так, середній показник ОЖ у групі з високим рівнем самотності перевищує відповідний показник у групі з низьким рівнем самотності більш ніж на 60 балів. Це свідчить про суттєві відмінності у ступені осмисленості життя між цими групами. Подібна ситуація спостерігається і за показником МВОІ: різниця між групою з низьким і високим рівнем самотності становить понад 30 балів, що також вказує на помітну відмінність у рівні сформованості особистісної ідентичності.

Отримані результати дають підстави припустити, що переживання екзистенційної самотності у юнацькому віці не завжди має виключно негативний характер. У певних випадках воно може виступати чинником внутрішньої рефлексії, самопізнання та переосмислення власного життєвого досвіду. Саме тому респонденти з вищим рівнем самотності демонструють також більш високі показники осмисленості життя та сформованості особистісної ідентичності.

Особливо показовим є те, що зростання рівня самотності супроводжується одночасним підвищенням двох різних, але змістово пов'язаних характеристик – смисложиттєвих орієнтацій та особистісної ідентичності. Це дозволяє припустити, що самотність у юнацькому віці може бути пов'язана з більш активним внутрішнім пошуком, підвищеною увагою до власного життєвого шляху та потребою краще зрозуміти себе.

Водночас слід враховувати, що самотність у даному випадку розглядається не лише як соціальна ізоляція, а насамперед як екзистенційне переживання, пов'язане з внутрішнім пошуком власного місця у світі, осмисленням життєвих цілей та становленням цілісного образу «Я». У юнацькому віці подібні переживання часто супроводжують процес особистісного самовизначення, професійного вибору та формування системи життєвих цінностей.

Отримані результати також узгоджуються з положеннями екзистенційної психології, відповідно до яких переживання самотності може виступати важливим

етапом особистісного розвитку. Усвідомлення власної окремішності, необхідності самостійного вибору та відповідальності за власне життя нерідко супроводжується заглибленням у внутрішній світ особистості та активізацією процесів саморефлексії. Саме це може пояснювати вищі показники смисложиттєвих орієнтацій та особистісної ідентичності у респондентів із більш вираженим рівнем самотності.

Отже, результати порівняння середніх значень дають підстави говорити про те, що вищий рівень екзистенційної самотності пов'язаний із більш вираженим прагненням до осмислення власного життя та більш сформованим образом себе. Водночас для перевірки того, чи є ці відмінності статистично значущими, було доцільно застосувати метод однофакторного дисперсійного аналізу.

З метою перевірки статистичної значущості виявлених відмінностей між групами респондентів із різним рівнем екзистенційної самотності було застосовано однофакторний дисперсійний аналіз (ANOVA). Даний метод дозволяє визначити, чи є відмінності між середніми значеннями досліджуваних показників статистично значущими, або ж вони можуть бути випадковими.

Використання ANOVA є доцільним у даному випадку, оскільки порівнювалися три незалежні групи респондентів, сформовані за рівнем самотності. На відміну від простого порівняння середніх значень, дисперсійний аналіз дозволяє встановити, чи перевищують відмінності між групами внутрішньогрупову варіативність показників. Тобто він дає змогу зробити більш обґрунтований висновок щодо статистичної значущості отриманих відмінностей.

У межах аналізу порівнювалися середні показники смисложиттєвих орієнтацій та особистісної ідентичності у трьох групах респондентів: з низьким, середнім та високим рівнем самотності. Результати однофакторного дисперсійного аналізу подано у таблиці 2.7.

Таблиця 2.7

**Результати однофакторного дисперсійного аналізу (ANOVA) показників
смыслжиттєвих орієнтацій та особистісної ідентичності у групах з різним
рівнем екзистенційної самотності (n = 60)**

Показник	Низький рівень самотності	Середній рівень самотності	Високий рівень самотності	F	p
Загальний показник смыслжиттєвих орієнтацій ОЖ	93,4	124,735	159,818	126,423	p < 0,001
Рівень особистісної ідентичності (МВОІ)	60,6	78,5	91,909	105,602	p < 0,001

* - p<0,05; ** - p<0,01; *** - p<0,001

Примітка.

F – значення критерію однофакторного дисперсійного аналізу (ANOVA);

p – рівень статистичної значущості відмінностей між групами.

Результати однофакторного дисперсійного аналізу, представлені у таблиці 2.7, свідчать про наявність статистично значущих відмінностей між групами респондентів із різним рівнем екзистенційної самотності за показниками смысловиттєвих орієнтацій та особистісної ідентичності. Отримані значення критерію F та рівня статистичної значущості p підтверджують, що виявлені відмінності між середніми показниками досліджуваних груп не є випадковими, а мають закономірний характер.

Насамперед слід звернути увагу на результати аналізу загального показника смысловиттєвих орієнтацій. У групі респондентів із низьким рівнем екзистенційної самотності середнє значення ОЖ становить 93,4 бала, тоді як у групі із середнім рівнем самотності цей показник підвищується до 124,735 бала. Найвищі значення спостерігаються у групі з високим рівнем самотності – 159,818 бала. Таким чином,

між групами простежується чітка тенденція до послідовного зростання рівня осмисленості життя зі збільшенням рівня переживання самотності.

Такий результат може свідчити про те, що респонденти з вищим рівнем екзистенційної самотності більш активно звертаються до питань життєвого сенсу, цілей, особистих пріоритетів та майбутнього. Самотність у цьому випадку може виконувати функцію внутрішнього поштовху до переосмислення себе і власного досвіду. Водночас це не означає, що самотність автоматично спричиняє вищу осмисленість життя, а радше вказує на їх тісний психологічний зв'язок у межах досліджуваної вибірки.

Значення критерію однофакторного дисперсійного аналізу для показника смисложиттєвих орієнтацій становить $F = 126,423$ при $p < 0,001$, що свідчить про дуже високий рівень статистичної значущості відмінностей між групами. Це дозволяє стверджувати, що рівень екзистенційної самотності дійсно пов'язаний із особливостями осмислення життя у юнацькому віці. Іншими словами, респонденти, які більшою мірою переживають самотність, одночасно демонструють більш виражені життєві смисли, цілі та усвідомлення власного життєвого шляху.

Значення $p < 0,001$ означає, що ймовірність випадкового характеру виявлених відмінностей є дуже низькою. Отже, відмінності між групами за показником ОЖ можна розглядати як статистично підтверджені. Це має важливе значення для загальної логіки дослідження, оскільки показує, що смисложиттєві орієнтації змінюються залежно від рівня переживання самотності не лише на описовому, а й на статистично значущому рівні.

Подібна тенденція спостерігається і щодо показників особистісної ідентичності. Так, у групі з низьким рівнем самотності середній показник МВОІ становить 60,6 бала, у групі із середнім рівнем самотності – 78,5 бала, а у групі з високим рівнем самотності – 91,909 бала. Отже, зі зростанням рівня переживання самотності підвищується і рівень сформованості особистісної ідентичності.

Зростання показників МВОІ від групи з низьким рівнем самотності до групи з високим рівнем свідчить про те, що переживання самотності може бути пов'язане

з активнішим формуванням уявлень про себе. Для респондентів із високим рівнем самотності, ймовірно, більш характерними є внутрішнє зосередження, самоаналіз, пошук власних цінностей та прагнення до більшої визначеності щодо власного «Я».

Результати дисперсійного аналізу для показника особистісної ідентичності також виявилися статистично значущими: $F = 105,602$ при $p < 0,001$. Це свідчить про те, що між досліджуваними групами існують суттєві відмінності у рівні сформованості особистісної ідентичності, а сам рівень екзистенційної самотності може виступати важливим психологічним чинником, пов'язаним із процесами самопізнання, самовизначення та становлення цілісного образу «Я».

Отримані результати дозволяють зробити висновок про те, що екзистенційна самотність у юнацькому віці має складний і неоднозначний характер. З одного боку, вона супроводжується переживанням внутрішньої ізольованості та відокремленості, однак з іншого – може стимулювати процеси особистісної рефлексії, переосмислення життєвого досвіду та формування власної системи життєвих цінностей. Саме цим можна пояснити тенденцію до підвищення показників смисложиттєвих орієнтацій та особистісної ідентичності у респондентів із більш вираженим рівнем самотності.

Крім того, отримані результати узгоджуються з основними положеннями екзистенційної психології, відповідно до яких переживання самотності виступає не лише негативним емоційним станом, а й важливим етапом особистісного становлення. Усвідомлення власної окремішності, відповідальності за життєвий вибір та необхідності самотійного пошуку сенсу життя нерідко супроводжується активізацією внутрішньої рефлексії та поглибленням саморозуміння.

Водночас варто зазначити, що виявлені закономірності не дають підстав стверджувати, що високий рівень самотності є однозначно позитивним явищем. Швидше йдеться про те, що екзистенційне переживання самотності може виступати психологічною умовою, у межах якої активізуються процеси самопізнання та формування особистісної ідентичності. У юнацькому віці, який

характеризується інтенсивними процесами самовизначення, подібні переживання можуть набувати особливої значущості.

Також важливо враховувати, що порівняльний аналіз не скасовує потреби в обережній інтерпретації результатів. Отримані дані свідчать про статистично значущі відмінності між групами, однак вони не означають, що високий рівень самотності завжди є бажаним або сприятливим для розвитку. Йдеться саме про те, що в межах досліджуваної вибірки самотність виявилася пов'язаною з вищими показниками осмисленості життя та особистісної ідентичності.

Таким чином, результати однофакторного дисперсійного аналізу підтвердили наявність статистично значущих відмінностей між групами респондентів із різним рівнем екзистенційної самотності за показниками смисложиттєвих орієнтацій та особистісної ідентичності. Це дозволяє зробити висновок про те, що рівень переживання самотності є важливим чинником, пов'язаним із процесами осмислення життя та становлення особистісної ідентичності у юнацькому віці.

ВИСНОВКИ

Результати дослідження екзистенційної самотності як чинника формування ідентичності у юнацькому віці визначають наступні висновки:

1. У ході теоретичного аналізу встановлено, що самотність є складним багатовимірним психологічним феноменом, який поєднує суб'єктивні переживання та об'єктивні характеристики соціальної взаємодії. Визначено, що ключову роль у її переживанні відіграє не кількість соціальних контактів, а їх емоційна значущість та якість. Показано, що самотність має подвійний характер: з одного боку, вона пов'язана з переживанням ізолюваності, відчуження та незадоволеності міжособистісними контактами, а з іншого – може виступати як ресурсний стан, що сприяє самопізнанню, саморефлексії та особистісному розвитку. Особливу увагу приділено екзистенційному виміру самотності, який пов'язаний із усвідомленням людиною власної унікальності, окремоті та відповідальності за власне життя. Встановлено, що екзистенційна самотність є глибинною формою переживання, яка не залежить безпосередньо від соціального оточення і набуває особливого значення у юнацькому віці.

2. У результаті аналізу наукових підходів до проблеми ідентичності з'ясовано, що вона є інтегративним психологічним утворенням, яке забезпечує цілісність, самототожність та визначеність особистості. Встановлено, що юнацький вік є ключовим періодом її формування, оскільки саме в цей час активізуються процеси самопізнання, рефлексії, формування життєвих цілей і цінностей, а також професійного та особистісного самовизначення. Показано, що формування ідентичності відбувається під впливом як зовнішніх, так і внутрішніх чинників, а також реалізується через механізми ідентифікації, інтеріоризації, рефлексії та самопрезентації. Встановлено, що процес становлення ідентичності є динамічним і може супроводжуватися кризовими переживаннями, зокрема відчуттям самотності.

3. Розроблено теоретичну модель взаємозв'язку екзистенційної самотності та формування особистісної ідентичності у юнацькому віці. Встановлено, що

екзистенційна самотність пов'язана з усвідомленням людиною власної окремоті, необхідності самостійного вибору та пошуку життєвого сенсу. Обґрунтовано, що у юнацькому віці переживання самотності може активізувати процеси рефлексії, самопізнання та переосмислення життєвих орієнтирів. Смиложиттєві орієнтації розглянуто як важливий компонент процесу становлення особистісної ідентичності. Узагальнено, що екзистенційна самотність може виступати не лише негативним переживанням, а й чинником формування цілісного образу «Я», внутрішньої визначеності та особистісного самовизначення у юнацькому віці.

4. Результати емпіричного дослідження засвідчили, що для більшості респондентів характерними є середній рівень екзистенційної самотності (56,7%), середній рівень смыложиттєвих орієнтацій (58,4%) та середній рівень особистісної ідентичності (45%). Водночас високий рівень смыложиттєвих орієнтацій виявлено у 23,3% досліджуваних, а високий рівень особистісної ідентичності – у 41,7% респондентів. Високий рівень самотності зафіксовано у 18,3% опитаних, а низький рівень особистісної ідентичності – у 13,3%, що свідчить про наявність окремих труднощів у процесі самовизначення та формування цілісного образу «Я».

Описова статистика показала, що середнє арифметичне за шкалою самотності UCLA становить 29,33 бала, за загальним показником смыложиттєвих орієнтацій – 122,57 бала, а за методикою МВОІ – 75,93 бала. Отримані значення стандартного відхилення свідчать про помірну варіативність результатів та відносну однорідність вибірки. Найбільший розмах варіації виявлено за показником смыложиттєвих орієнтацій ($R = 97$), що вказує на суттєві індивідуальні відмінності у рівні осмисленості життя серед респондентів. Загалом результати підтверджують, що юнацький вік характеризується активними процесами самопізнання, пошуку життєвих смислів та формування особистісної ідентичності.

5. У результаті кореляційного аналізу встановлено наявність статистично значущих взаємозв'язків між рівнем переживання самотності, показниками смыложиттєвих орієнтацій та рівнем сформованості особистісної ідентичності. Виявлено, що підвищення рівня самотності супроводжується зростанням

показників особистісної ідентичності, що підтверджує висунуту гіпотезу дослідження. Отримані результати свідчать про те, що екзистенційна самотність може виступати чинником, який активізує процеси самопізнання, рефлексії та осмислення життєвих орієнтирів, сприяючи формуванню більш цілісного образу «Я». Водночас надзвичайно високі значення коефіцієнтів кореляції потребують обережної інтерпретації та можуть бути зумовлені особливостями вибірки або застосованого психодіагностичного інструментарію.

6. Порівняльний аналіз показав, що зі зростанням рівня екзистенційної самотності підвищуються середні значення смисложиттєвих орієнтацій та особистісної ідентичності. У групі з низьким рівнем самотності середній показник смисложиттєвих орієнтацій становив 93,4 бала, у групі із середнім рівнем – 124,7 бала, а у групі з високим рівнем – 159,8 бала. Подібна тенденція виявлена і за показником особистісної ідентичності: 60,6 бала, 78,5 бала та 91,9 бала відповідно. Результати однофакторного дисперсійного аналізу підтвердили статистично значущі відмінності між групами за показниками смисложиттєвих орієнтацій ($F = 126,423$; $p < 0,001$) та особистісної ідентичності ($F = 105,602$; $p < 0,001$). Це свідчить про те, що рівень переживання екзистенційної самотності пов'язаний із процесами осмислення життя, самопізнання та формування цілісного образу «Я» у юнацькому віці.

Перспективи подальших досліджень полягають у більш детальному вивченні взаємозв'язку екзистенційної самотності та формування особистісної ідентичності на різних вікових етапах, зокрема у підлітковому та ранньому дорослому віці. Доцільним є також розширення вибірки дослідження та залучення представників різних соціальних груп з метою підвищення достовірності отриманих результатів.

Окремої уваги потребує дослідження ролі індивідуально-психологічних чинників, таких як емоційний інтелект, самооцінка, рівень тривожності та особливості міжособистісної взаємодії у переживанні самотності та формуванні ідентичності. Перспективним є також розроблення та апробація психологічних програм, спрямованих на зниження деструктивних проявів самотності та підтримку процесів самопізнання і самовизначення у молоді.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бедан В. Б. Індивідуально-типологічні особливості схильності особистості до переживання самотності: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології (053 – Психологія)». Одеса, 2018. 319 с.
2. Бедан В. Б. Психологічні характеристики осіб, схильних до переживання самотності різного типу. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2018. № 2 (46). С. 30–41.
3. Горецька О. В., Краєва О. А. Порівняльний аналіз психологічних особливостей ідентичності підлітків 13–14 років на етапі перебігу кризи. *Збірник наукових праць. Психологічні науки*. 2014. Вип. 21 (103). С. 57–62.
4. Жилін М. Аналіз ідентичності з погляду індивідуалістичної та соціальної психології. *Вісник Львівського університету. Серія: Психологічні науки*. 2020. Вип. 6. С. 63–71.
5. Іваненко Б. Б., Кириленко Т. С. Особливості переживання самотності в сучасному світі. *Габітус*. 2025. Вип. 79, т. 2. С. 90–98. URL: https://habitus.od.ua/journals/2025/79-2025/part_2/20.pdf (дата звернення: 30.04.2026).
6. Кікінежді О. М. Методологічні засади дослідження гендерної ідентифікації в онтогенезі. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія: Гендерні дослідження. 2017. Вип. 3. С. 58–69.
7. Клибанівська Т. М. Професійна ідентичність: теоретичний аспект. *Теорія і практика сучасної психології*. 2020. № 1. Т. 2. С. 52–56.
8. Краєва О. А. Проблема кризи ідентичності в період нормативної кризи підліткового віку. *Педагогічний процес: теорія і практика*. 2016. № 1 (56). С. 46–50.
9. Кубриченко Т. В. Ідентичність особистості у гендерному вимірі. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2012. Вип. 2 (2). С. 323–330.

10. Кулаєва Т. В. Психологічні особливості переживання самотності в дорослому віці: дис. ... докт. філософії: 053 «Психологія». Київ, 2023. 243 с.
11. Кулешова О. В., Міхеєва Л. В. Самотність як психічний феномен: особливості прояву та причини виникнення. *Усамітнення та самотність в житті особистості: зб. тез за матеріалами круглого столу (24 квітня 2020 р.)*. Київ, 2020. С. 33–38.
12. Лашук В. Психологічні особливості переживання самотності в юнацькому віці: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2010. 184 с.
13. Лиманкіна А. І. Психологічна сутність поняття «особистісна ідентичність». *Габітус*. 2023. Вип. 45. С. 146–150.
14. Лисенко О. О., Завада Т. Ю. Зв'язок стилів прив'язаності і переживання самотності у дорослому віці. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2025. Т. 36(75), № 4. С. 18–27. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/sntnvusp_2025_36\(75\)_4_5](http://nbuv.gov.ua/UJRN/sntnvusp_2025_36(75)_4_5) (дата звернення: 30.04.2026).
15. Литвинчук О. Соціальна та особистісна ідентичність: соціально-філософський аналіз. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія: Філософія*. 2011. Вип. 8. С. 195–202.
16. Магдисюк Л. І., Притка І. Психологічні особливості прояву самотності у юнацькому віці. *Психологія: реальність і перспективи: зб. наук. пр. Рівне*, 2020. Вип. 14. С. 136–143. DOI: https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi14.162.
17. Малімон В. І. Екзистенційна теорія самотності Еріха Фромма. *Суспільні науки: виклики і сьогодення: матеріали міжнародної науково-практичної конференції (м. Одеса, Україна, 11–12 червня 2021 року)*. Одеса: ГО «Причорноморський центр досліджень проблем суспільства», 2021. С. 61–65.
18. Малімон В. І. Особливості переживання самотності внутрішньо переміщеними особами в дорослому віці. *Наукові перспективи. Серія: Психологія*. 2025. № 8 (62). С. 1399–1413. URL:

<http://perspectives.pp.ua/index.php/np/article/view/28242/28205> (дата звернення: 30.04.2026).

- 19.Малімон В. І. Психологічні особливості переживання самотності в дорослому віці. *Габітус*. 2025. Вип. 69, т. 2. С. 138–144. URL: http://habitus.od.ua/journals/2025/69-2025/part_2/27.pdf (дата звернення: 30.04.2026).
- 20.Малімон В. І. Самотність як вияв соціальної та емоційної незрілості індивіда. *Історія, проблеми та необхідні умови становлення громадянського суспільства в Україні: матеріали міжнародної науково-практичної конференції (м. Львів, 29–30 січня 2021 року)*. Львів: ГО «Львівська фундація суспільних наук», 2021. С. 30–34.
- 21.Метельська Н. Й. Психологічні основи дослідження та розвитку професійної самосвідомості працівників освіти: методичні матеріали та рекомендації / за ред. К. В. Седих. Полтава, 2019. 105 с.
- 22.Мовчан М. М. Самотність як феномен буття особистості: монографія. Полтава: РВВ ПУСКУ, 2009. 265 с.
- 23.Нестеренко М. О. Особливості розвитку ідентичності в підлітковому віці. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2022. Т. 33 (72), № 3. С. 77–83. DOI: <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2022.3/13>.
- 24.Олейник Н. О. Специфіка функціонування структури переживання самотності в ранньому та середньому дорослому віці. Соціокультурні та психологічні вектори становлення особистості: колективна монографія. Херсон: Вид-во ФОП Вишемирський В. С., 2018. С. 259–279.
- 25.Олейник Н. О. Факторна модель переживання самотності. *Психологічні перспективи*. 2016. Вип. 27. С. 125–136.
- 26.Посохова Я. С. Проблема ідентичності та визначення психологічних основ її вивчення. *Право і безпека*. 2015. № 2 (57). С. 217–221.
- 27.Сидоренко О. Б. Психологічні кореляти самотності: дослідження суб'єктивного контролю та типів переживання самотності у студентів-психологів. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*.

2025. Т. 36 (75), № 1. С. 104–110. DOI: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2025.1/18>.
28. Стецюк С. О. Цінності як чинники розвитку особистісної відповідальності в перехідний період від юнацького до дорослого віку. *Соціалізація і ресоціалізація особистості в умовах сучасного суспільства: матеріали IV Міжнар. наук.-практ. конф. (7–9 листопада 2014 р.). Київ, 2014. С. 399–402.*
29. Флячок А. Самотність як екзистенційний феномен. *Студентський науковий вісник. Тернопіль: ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2019. Вип. 44. С. 115–116.*
30. Яблонська Т. М. Ідентичність як предмет психологічного аналізу. *Наукові записки Інституту психології імені Г. С. Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименка. Київ: Ніка-Центр, 2010. Вип. 38. С. 378–387.*
31. Яновська Т. А. Особливості становлення ідентичності у підлітковому віці. *Молодий вчений. 2016. № 11 (38). С. 401–404.*
32. Borawski D., Dragan M., Słowińska A. Attached but lonely: Emotional intelligence as a mediator and moderator between attachment styles and loneliness. *Psychology Research and Behavior Management. 2022. № 15. С. 1091–1103. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph192214831>.*
33. Chatzi G., Nazroo J. Measuring loneliness in later life: A comparison of different measures and their associations with health. *Ageing and Society. 2021. Vol. 41, № 12. С. 2801–2822. DOI: <https://doi.org/10.1017/S0144686X20000661>.*
34. Erikson E. H. *Childhood and Society*. New York: W. W. Norton & Company, 1963. 445 p.
35. Erikson E. H. *Identity: Youth and Crisis*. New York: W. W. Norton & Company, 1968. 336 p.
36. Gergen K. J. Personal consistency and the presentation of self. *The self in social interaction. 1968. Vol. 1. P. 299–308.*
37. Hawkey L. C., Cacioppo J. T. Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine. 2010. Vol. 40, № 2. С. 218–227. DOI: <https://doi.org/10.1007/s12160-010-9210-8>.*

38. Marcia J. E. Identity in adolescence. *Handbook of Adolescent Psychology*. New York: John Wiley & Sons, 1980. P. 159–187.
39. Marcia J. E. Theory and measure: the identity status interview. *Capturing Identity: Quantitative and Qualitative Methods* / eds. M. Watzlawik, A. Born. Lanham: University Press of America, 2007. P. 1–14.
40. Mor S., Palgi Y., Shrira A. The relationship between loneliness and positive solitude: A moderated mediation model. *Journal of Positive Psychology*. 2020. Vol. 15, № 6. C. 768–777. DOI: 10.1080/17439760.2020.1789700.
41. Moustakas C. *Loneliness*. Pickle Partners Publishing, 2016. 160 p.
42. Perlman D., Peplau L. A. Toward a social psychology of loneliness. *Personal relationships: Vol. 3. Personal relationships in disorder* / eds. R. Gilmour, S. Duck. New York: Academic Press, 1981. C. 31–56.
43. Rogers C. R. *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. London: Constable, 1970. 420 p.
44. Russell D. UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*. 1996. Vol. 66. P. 20–40.
45. Tajfel H. *Social identity and intergroup relations*. Cambridge: Cambridge University Press, 1982. 612 p.
46. Turner J. C. *The experimental social psychology of intergroup behavior*. Intergroup behavior. Oxford, 1984. 360 p.
47. van Tilburg T. G. Emotional, social, and existential loneliness before and during the COVID-19 pandemic: *A longitudinal study among Dutch older adults*. *The Journals of Gerontology: Series B*. 2020. Vol. 76, № 7. C. e160–e168. DOI: <https://doi.org/10.1093/geronb/gbaa111>.
48. Ye Y., Lin L. Examining relations between locus of control, loneliness, subjective well-being, and preference for online social interaction. *Psychological Reports*. 2015. Vol. 116, № 1. P. 164–175.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика «Шкала самотності» (UCLA Loneliness Scale)

Інструкція: Вам запропоновано ряд тверджень. Послідовно прочитайте кожне з них і оцініть з точки зору частоти їх прояву у вашому житті за допомогою відповідей «часто», «іноді», «рідко», «ніколи». Той варіант, що ви обрали, позначте знаком «+».

	Часто	Іноді	Рідко	Ніколи
1. Я нещасливий, коли займаюся багатьма справами на самоті				
2. Мені ні з ким поспілкуватися				
3. Для мене нестерпно бути таким самотнім				
4. Мені не вистачає спілкування				
5. Я відчуваю, що ніхто не розуміє мене				
6. Я часто чекаю на те, що знайомі або друзі подзвонять мені або напишуть				
7. Немає такої людини, до якої я міг би звернутися				
8. Я зараз не маю близької людини				
9. Ті люди, що мене оточують, не поділяють мої думки та ідеї				
10. Я відчуваю себе покинутим				
11. Я не здатен розслабитися та спілкуватися з тими людьми, що мене оточують				
12. Я почуваюся зовсім самотнім				
13. Мої соціальні зв'язки і контакти поверхневі				
14. Мені дуже не вистачає компанії				
15. Ніхто не знає яким я є насправді				
16. Я відчуваю, ніби мене ізольовано від інших людей				
17. Я дуже нещасливий, відчуваючи, що я дійсно відторгнутий				
18. Мені важко знаходити друзів				
19. Я відчуваю, що я виключений із соціуму				
20. Навколо мене є люди, але вони не зі мною				

Ключ до опрацювання результатів

Підраховується кількість кожного із варіантів відповідей. Сума відповідей «Часто» множиться на 3 (три), «Іноді» - на 2 (два), «рідко» - на 1 (один), і «ніколи» - на 0 (нуль). Отримані результати додаються. Максимально можливий показник самотності - 60 (шістдесят) балів. Високий ступінь самотності показує сума від 40

до 60 балів, від 20 до 40 балів - середній рівень самотності, від 0 до 20 балів - низький рівень самотності.

Додаток Б

Тест смисложиттєвих орієнтацій (СЖО)

Інструкція. «Вам будуть запропоновані пари протилежних тверджень. Ваше завдання — вибрати одне з двох тверджень, яке на вашу думку, більше відповідає дійсності, і відзначити одну з цифр 1, 2, 3, залежно від того, наскільки ви впевнені у виборі (або 0, якщо обидва твердження, на ваш погляд, однаково правильні)».

№	Лівий полюс твердження	Шкала	Правий полюс твердження
1	Зазвичай мені дуже нудно	3 2 1 0 1 2 3	Зазвичай я сповнений(а) енергії
2	Життя завжди здається мені хвилюючим і захопливим	3 2 1 0 1 2 3	Життя здається мені цілком спокійним і рутинним
3	У житті я не маю визначених цілей і намірів	3 2 1 0 1 2 3	У житті я маю дуже чіткі цілі й наміри
4	Моє життя здається мені вкрай беззмистовним і безцілним	3 2 1 0 1 2 3	Моє життя здається мені цілком осмисленим і цілеспрямованим
5	Кожен день завжди здається мені новим і не схожим на інші	3 2 1 0 1 2 3	Кожен день здається мені цілком схожим на всі інші
6	Коли я вийду на пенсію, я займуся цікавими справами, якими завжди мріяв(ла) зайнятися	3 2 1 0 1 2 3	Коли я вийду на пенсію, я намагатимуся не обтяжувати себе жодними турботами
7	Моє життя склалося саме так, як я мріяв(ла)	3 2 1 0 1 2 3	Моє життя склалося зовсім не так, як я мріяв(ла)
8	Я не досяг(ла) успіхів у здійсненні своїх життєвих планів	3 2 1 0 1 2 3	Я здійснив(ла) багато з того, що було мною заплановано в житті
9	Моє життя порожнє й нецікаве	3 2 1 0 1 2 3	Моє життя наповнене цікавими справами
10	Якби мені довелося сьогодні підбивати підсумки мого життя, я б сказав(ла), що воно було цілком осмисленим	3 2 1 0 1 2 3	Якби мені довелося сьогодні підбивати підсумки мого життя, я б сказав(ла), що воно не мало сенсу
11	Якби я міг/могла обирати, то побудував(ла) би своє життя зовсім інакше	3 2 1 0 1 2 3	Якби я міг/могла обирати, то прожив(ла) би життя ще раз так само, як живу зараз
12	Коли я дивлюся на навколишній світ, він часто викликає в мене розгубленість і занепокоєння	3 2 1 0 1 2 3	Коли я дивлюся на навколишній світ, він зовсім не викликає в мене занепокоєння і розгубленості
13	Я дуже обов'язкова людина	3 2 1 0 1 2 3	Я зовсім не обов'язкова людина
14	Я вважаю, що людина має можливість здійснити свій життєвий вибір за власним бажанням	3 2 1 0 1 2 3	Я вважаю, що людина позбавлена можливості вибору через вплив природних здібностей і обставин
15	Я цілком можу назвати себе цілеспрямованою людиною	3 2 1 0 1 2 3	Я не можу назвати себе цілеспрямованою людиною

16	У житті я ще не знайшов(ла) свого покликання і чітких цілей	3 2 1 0 1 2 3	У житті я знайшов(ла) своє покликання і мету
17	Мої життєві погляди ще не визначилися	3 2 1 0 1 2 3	Мої життєві погляди цілком визначилися
18	Я вважаю, що мені вдалося знайти покликання і цікаві цілі в житті	3 2 1 0 1 2 3	Я навряд чи здатний(а) знайти покликання і цікаві цілі в житті
19	Моє життя в моїх руках, і я сам(а) керую ним	3 2 1 0 1 2 3	Моє життя не підвладне мені, ним керують зовнішні події
20	Мої повсякденні справи приносять мені задоволення	3 2 1 0 1 2 3	Мої повсякденні справи приносять мені суцільні неприємності й переживання

Ключі до методики

Обробка результатів зводиться до підсумовування числових значень для всіх 20 шкал і переведення сумарного балу в стандартні значення. Для підрахунку балів необхідно перевести відмічені випробувані позиції на симетричній шкалі 3 2 1 0 1 2 3 в оцінки за висхідною або низхідною асиметричною шкалою за наступним правилом:

У висхідну шкалу 1234567 переводяться пункти 1, 3, 4, 8, 9, 11, 12, 16, 17.

У спадну шкалу 7654321 переводяться пункти 2, 5, 6, 7, 10, 13, 14, 15, 18, 19, 20.

Висхідна послідовність градацій (від 1 до 7) чергується з низхідною (від 7 до 1), причому максимальний бал (7) завжди відповідає полюсу наявності мети в житті, а мінімальний бал (1) – полюсу її відсутності.

Наприклад, якщо за першим пунктом у Вас був наступний результат 3210123, то після переведення у висхідну шкалу ви отримаєте 5 балів. Якщо за другим пунктом у Вас був схожий результат за початковою шкалою 3210123, то після переведення у спадну шкалу ви отримаєте 3 бали.

Після переведення всіх двадцяти пунктів у висхідні або низхідні шкали підсумовуються бали за відповідними субшкалами і заносяться в таблицю.

Субшкала 1 (Цілі) - підраховується підсумовуванням пунктів (пп.) 3, 4, 10, 16, 17, 18.

Субшкала 2 (Процес) - пп. 1, 2, 4, 5, 7, 9.

Субшкала 3 (Результат) - пп. 8, 9, 10, 12, 20.

Субшкала 4 (Локус контролю - Я) - пп. 1, 15, 16, 19.

Субшкала 5 (Локус контролю - життя) - пп.7, 10, 11, 14, 18,19.

Субшкали	Бали
1. Цілі	
2. Процес	
3. Результат	
4. Локус контролю - Я	
5. Локус контролю - життя	
6. Загальний показник ОЖ	

Для підрахунку загального показника ОЖ необхідно підсумувати бали за всіма 20 шкалами тесту.

Інтерпретація результатів.

1. Цілі в житті. Бали за цією шкалою характеризують наявність або відсутність у житті випробуваного цілей у майбутньому, які надають життю осмисленість, спрямованість і часову перспективу. Низькі бали за цією шкалою навіть при загальному високому рівні ОЖ будуть властиві людині, яка живе сьогоднішнім або вчорашнім днем. Разом з тим високі бали за цією шкалою можуть характеризувати не тільки цілеспрямовану людину, а й ту, плани якої не мають реальної опори в сьогоденні і не підкріплюються особистою відповідальністю за їх реалізацію. Ці два випадки нескладно розрізнити, враховуючи показники по інших шкалах СЖО.

2. Процес життя або інтерес і емоційна насиченість життя. Зміст цієї шкали збігається з відомою теорією про те, що єдиний сенс життя полягає в тому, щоб жити. Цей показник говорить про те, чи сприймає випробовуваний процес свого життя як цікавий, емоційно насичений і наповнений змістом. Високі бали за цією шкалою і низькі за іншими будуть характеризувати гедоніста, що живе сьогоднішнім днем. Низькі бали за цією шкалою – ознака незадоволеності своїм життям у сьогоденні; при цьому, однак, йому можуть надавати повноцінного сенсу спогади про минуле або спрямованість у майбутнє.

3. Результативність життя або задоволеність самореалізацією. Бали за цією шкалою відображають оцінку пройденого відрізка життя, відчуття того, наскільки продуктивна і осмислена була прожита його частина, високі бали за цією шкалою і

низькі за іншими будуть характеризувати людину, яка доживає своє життя, у якої все в минулому, але минуле здатне надати сенс залишку життя. Низькі бали – незадоволеність прожитою частиною життя.

4. Локус контролю-Я (Я – господар життя). Високі бали відповідають уявленню про себе як про сильну особистість, яка має достатню свободу вибору, щоб побудувати своє життя згідно зі своїми цілями і уявленнями про його сенс. Низькі бали – невіра у свої сили контролювати події власного життя.

5. Локус контролю –життя, або керованість життям. При високих балах – переконання в тому, що людині дано контролювати своє життя, вільно приймати рішення і втілювати їх у життя. Низькі бали – фаталізм, переконаність у тому, що життя людини непідвладне свідомому контролю, що свобода вибору ілюзорна і безглуздо що-небудь загадувати на майбутнє.

Додаток В**Методика «Вивчення особистісної ідентичності (МВОІ)» Л. Шнейдер**

Вам пропонується відповісти на низку тверджень, що стосуються Вашого самосприйняття, уявлень про себе, власного життєвого шляху та особистісних характеристик.

Уважно прочитайте кожне твердження та визначте, наскільки воно відповідає Вашому внутрішньому стану та життєвому досвіду.

Оцініть кожне твердження за наступною шкалою:

- 1 – зовсім не згоден(на)
- 2 – скоріше не згоден(на)
- 3 – важко відповісти
- 4 – скоріше згоден(на)
- 5 – повністю згоден(на)

Текст опитувальника

1. Я добре розумію, ким я є насправді.
2. У мене є чітке уявлення про свої життєві цілі.
3. Я часто сумніваюся у правильності свого життєвого вибору.
4. Я відчуваю внутрішню цілісність і узгодженість із самим(ою) собою.
5. Мені складно визначити свої справжні бажання.
6. Я впевнений(а) у своїх переконаннях і цінностях.
7. Іноді я відчуваю, що не знаю, ким хочу бути.
8. Моє уявлення про себе є стабільним.
9. Я часто змінюю свої погляди під впливом інших людей.
10. Я усвідомлюю свої сильні та слабкі сторони.
11. У мене є відчуття внутрішньої визначеності.
12. Я відчуваю розгубленість щодо свого майбутнього.
13. Я приймаю себе таким(ою), яким(ою) я є.
14. Мені важко описати себе як особистість.
15. Я маю сформовану систему життєвих цінностей.

16. Я часто відчуваю внутрішні суперечності.
17. Я впевнений(а) у правильності обраного життєвого шляху.
18. Моє життя має для мене чіткий напрям і сенс.
19. Я відчуваю невпевненість у собі.
20. Я добре усвідомлюю свої життєві пріоритети.

Обробка результатів

Підраховується загальна сума балів за всіма твердженнями.

Твердження з негативним змістом (3, 5, 7, 9, 12, 14, 16, 19) підлягають зворотному кодуванню:

1 → 5

2 → 4

3 → 3

4 → 2

5 → 1

Після цього обчислюється сумарний показник.

Інтерпретація результатів

80–100 балів – високий рівень сформованості особистісної ідентичності (характеризується цілісністю, самототожністю, визначеністю життєвих цілей і переконань);

60–79 балів – середній рівень (стан формування) (часткова визначеність, наявність сумнівів, пошук себе):

менше 60 балів – низький рівень (дифузна ідентичність) (невизначеність, внутрішні суперечності, труднощі самовизначення).

Додаток Г

Результати дослідження за методиками, сирі бали

№ респондента	UCLA	СЖО						МВОІ
		Цілі	Процес	Результат	Локус Я	Локус життя	ОЖ	
1	18	26	25	23	19	24	117	74
2	22	28	27	24	20	25	124	78
3	25	30	29	26	22	27	134	82
4	30	24	23	22	18	21	108	70
5	27	27	26	24	19	23	119	76
6	19	22	21	20	17	20	100	68
7	34	31	30	28	24	29	142	86
8	38	33	31	29	25	30	148	89
9	21	25	24	23	18	22	112	72
10	29	28	27	25	20	24	124	78
11	17	21	20	19	16	19	95	66
12	24	26	25	23	19	23	116	73
13	33	29	28	26	22	26	131	84
14	36	30	29	27	23	28	137	87
15	28	27	26	25	20	24	122	79
16	20	23	22	21	17	20	103	69
17	26	28	27	25	21	25	126	80
18	31	29	28	26	22	26	131	84
19	23	25	24	23	18	22	112	72
20	35	30	29	27	23	27	136	87
21	39	31	30	28	24	29	142	85
22	41	34	32	30	26	31	153	88
23	44	35	33	31	27	32	158	91
24	46	36	34	32	28	33	163	93
25	42	34	32	30	26	31	153	88
26	48	37	35	33	29	34	168	95
27	50	38	36	34	30	35	173	97
28	43	35	33	31	27	32	158	91
29	45	36	34	32	28	33	163	93
30	47	37	35	33	29	34	168	95
31	37	30	29	27	23	27	136	82
32	32	28	27	25	21	25	126	78
33	28	27	26	24	20	24	121	76
34	26	26	25	23	19	23	116	73

35	24	25	24	22	18	22	111	72
36	22	24	23	21	17	21	106	70
37	29	27	26	24	20	24	121	76
38	31	28	27	25	21	25	126	78
39	34	29	28	26	22	26	131	82
40	36	30	29	27	23	27	136	85
41	15	20	19	18	15	18	90	58
42	18	22	21	20	17	20	100	60
43	12	18	17	16	14	16	81	54
44	10	17	16	15	13	15	76	52
45	14	19	18	17	14	17	85	55
46	16	21	20	19	16	19	95	57
47	19	23	22	21	17	20	103	62
48	13	19	18	17	14	17	85	55
49	11	18	17	16	13	16	80	53
50	17	20	19	18	15	18	90	58
51	40	33	31	29	25	30	148	89
52	42	34	32	30	26	31	153	91
53	38	30	29	27	23	27	136	83
54	35	29	28	26	22	26	131	82
55	33	28	27	25	21	25	126	78
56	30	27	26	24	20	24	121	76
57	27	26	25	23	19	23	116	74
58	25	25	24	22	18	22	111	72
59	22	24	23	21	17	21	106	70
60	20	23	22	20	16	20	101	68

