

Міністерство освіти і науки України
Рівненський державний гуманітарний університет
Факультет психології, здоров'я людини та спорту
Кафедра загальної та практичної психології

ПАНЬКО АЛІНА КАТЕРИНА СЕРГІЇВНА

**ВПЛИВ МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ НА РІВЕНЬ
САМОТНОСТІ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ**

Освітня програма *«Психологія»*
Спеціальність *053 Психологія*
Галузь знань *05 Соціальні та поведінкові науки*

Кваліфікаційна робота
На здобуття освітнього ступеня бакалавра

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент
Олена СТАВИЦЬКА

Рівне, 2026 рік

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ТА ПРИКЛАДНІ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ НА РІВЕНЬ САМОТНОСТІ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ	8
1.1. Поняття самотності у психологічній літературі	8
1.2. Особливості переживання та прояву самотності в підлітковому віці	Error! Bookmark not defined.
1.3. Міжособистісні стосунки, як психологічний чинник розвитку особистості підлітка.....	Error! Bookmark not defined.
1.4. Роль міжособистісних стосунків у відчутті самотності в підлітковому віці.....	Error! Bookmark not defined.
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ НА РІВЕНЬ САМОТНОСТІ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ	Error!
Bookmark not defined.	
2.1. Методика, організація та процедура дослідження	Error! Bookmark not defined.
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження	Error! Bookmark not defined.
ВИСНОВКИ	6
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	50
ДОДАТКИ.....	54

ВСТУП

Підлітковий вік це надзвичайно важливий етап становлення особистості, який характеризується інтенсивним розвитком самосвідомості, системи цінностей, емоційної сфери та потреби у самовираженні. Саме у цей період відбувається активне формування соціальної ідентичності, пошук власного місця у світі, осмислення себе через взаємини з іншими людьми. Міжособистісні стосунки набувають для підлітка особливого значення, оскільки стають провідним чинником емоційного благополуччя, впевненості у собі та формування позитивного «Я» образу.

У сучасному суспільстві, яке перебуває під впливом цифровізації, соціальних мереж і швидких темпів життя, проблема самотності підлітків постає дедалі гостріше. Попри розширення можливостей комунікації, багато молодих людей відчують емоційну ізоляцію, нестачу довірливих контактів, нерозуміння з боку оточення. Це явище стає не лише індивідуальною психологічною проблемою, а й соціальною тенденцією, яка потребує глибокого дослідження.

Актуальність теми зумовлена необхідністю вивчення психологічних механізмів формування міжособистісних стосунків у підлітковому віці та їхнього впливу на переживання самотності. Самотність, як складний емоційно-психологічний стан, може призводити до дезадаптації, зниження самооцінки, тривожності, агресивності та проблем у спілкуванні. Водночас гармонійні стосунки з ровесниками, довірливі зв'язки з батьками та педагогами виступають важливими чинниками психологічного здоров'я та стабільності особистості.

Проблема самотності та міжособистісних стосунків активно досліджується в зарубіжній психології. Е. Фромм розглядав самотність як наслідок відчуження людини від себе та суспільства, а В. Франкл пов'язував її з втратою сенсу життя. К. Роджерс і А. Маслоу наголошували на важливості безумовного прийняття особистості для формування почуття

психологічної безпеки. Дж. Боулбі у своїй теорії прив'язаності підкреслював значення ранніх емоційних контактів для здатності будувати стосунки в підлітковому й дорослому віці.

Серед сучасних українських дослідників питання соціальної адаптації та емоційного розвитку підлітків розглядали Т. Титаренко, О. Власова, В. Панок, Н. Чепелєва, О. Киричук. Вони наголошують, що підлітковий період є критичним для формування довіри до світу, самоприйняття й уміння налагоджувати конструктивну взаємодію з іншими. Саме через систему міжособистісних стосунків підліток засвоює соціальні норми, вчиться розуміти почуття інших і формує власну життєву позицію.

Особливістю сучасного підлітка є прагнення до автономії при збереженні високої потреби в емоційній підтримці. Ця суперечність часто стає джерелом внутрішньої напруги, а її невирішеність передумовою виникнення відчуття самотності. Самотність у підлітковому віці може проявлятися як тимчасовий стан емоційного відчуження або як стійка риса особистості, що перешкоджає ефективному соціальному функціонуванню. Вивчення впливу міжособистісних стосунків на рівень самотності дозволяє краще зрозуміти психологічні потреби молоді й розробити програми психологічної підтримки.

Мета дослідження полягає у виявленні взаємозв'язку між особливостями міжособистісних стосунків і рівнем самотності в підлітковому віці.

Завдання:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення феномену самотності та міжособистісних стосунків у підлітковому віці.
2. Визначити психологічні та вікові чинники, що впливають на формування системи міжособистісних контактів підлітків.
3. Провести емпіричне дослідження рівня самотності та особливостей міжособистісних стосунків та проаналізувати результати.

Об'єкт дослідження – відчуття самотності в підлітковому віці.

Предмет дослідження – вплив міжособистісних стосунків на рівень самотності в підлітковому віці.

Гіпотеза дослідження полягає в припущенні, що між якістю міжособистісних стосунків і рівнем самотності існує статистично значущий зворотний зв'язок: чим більш гармонійні, довірливі та підтримувальні стосунки має підліток, тим нижчий рівень самотності він переживає.

Методики дослідження. Для оцінки рівня відчуття самотності у підлітковому віці та впливу міжособистісних стосунків на цей рівень в експериментальній частині було використано чотири стандартизовані діагностичні інструменти.

1. Шкала самотності Рассела – Фегюсона дозволила визначити рівень суб'єктивного відчуття самотності.
2. Опитувальник міжособистісних відносин Шутца
3. Методика діагностики міжособистісних відносин Т.Лірі
4. Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки

Обсяг і структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел і додатків. Загальний обсяг роботи становить 63 сторінок.

ВИСНОВКИ

У результаті виконання кваліфікаційної роботи на тему «Вплив міжособистісних стосунків на рівень самотності в підлітковому віці» було здійснено комплексний теоретичний і емпіричний аналіз психологічних механізмів формування самотності та визначено чинники, які впливають на її інтенсивність у сучасних підлітків.

Теоретичне дослідження дало змогу узагальнити наукові підходи до розуміння самотності як багатовимірного психологічного феномену. У літературі вона розглядається не лише як відсутність соціальних контактів, а як внутрішній стан емоційного відчуження, що виникає через невідповідність між бажаним і реальним рівнем міжособистісної взаємодії. У підлітковому віці цей стан посилюється через особливості розвитку самосвідомості, зростання потреби в автономії та визнанні з боку ровесників.

Виявлено, що структура самотності охоплює два основні компоненти: соціальний - брак контактів, низький рівень прийняття у групі; та емоційний - дефіцит глибоких, довірливих зв'язків. Підлітки, які не отримують емоційної підтримки, частіше переживають самотність навіть за наявності численних знайомств. Таким чином, кількість соціальних контактів не є показником психологічного благополуччя - визначальним чинником виступає якість взаємин.

Здійснений теоретичний аналіз підтвердив, що міжособистісні стосунки виконують буферну функцію, знижуючи вплив стресу, тривожності та невпевненості. Позитивні стосунки з ровесниками сприяють формуванню почуття приналежності, упевненості та самоприйняття, тоді як байдужість і відторгнення призводять до емоційного виснаження та замкненості.

Емпірична частина дослідження була спрямована на перевірку гіпотези про наявність зворотного зв'язку між якістю міжособистісних стосунків і рівнем самотності. Для цього застосовано чотири стандартизовані методики:

шкалу самотності Рассела – Фегюсона (UCLA), опитувальник міжособистісних відносин В. Шутца (FIRO-B), методику Т. Лірі та багатомірну шкалу сприйняття соціальної підтримки (MSPSS).

Дослідження проведено серед 60 підлітків віком 13–15 років (30 хлопців і 30 дівчат). Отримані результати засвідчили, що 38% респондентів мають високий рівень самотності, 42% - середній, і лише 20% - низький. Вищі показники самотності спостерігались у підлітків із низьким рівнем соціальної підтримки, конфліктними або поверховими стосунками. Підлітки, які зазначали наявність одного чи кількох близьких друзів, виявили стабільні емоційні показники та нижчу схильність до відчуття ізоляції.

Результати методики FIRO-B показали, що для більшості підлітків характерна суперечність між високою потребою у прийнятті та низькою готовністю до саморозкриття. Таке поєднання потреби у близькості та страху відторгнення формує емоційне напруження, яке підсилює самотність. За даними методики Т. Лірі, високі показники самотності спостерігались у респондентів з агресивно-домінантним або залежно-пасивним стилем взаємодії, тоді як дружелюбно-альтруїстичний тип поведінки асоціювався з позитивним емоційним станом і нижчим рівнем самотності.

За шкалою MSPSS встановлено, що підлітки, які високо оцінюють підтримку з боку сім'ї та друзів, демонструють суттєво нижчі показники емоційної ізоляції. Водночас найменш виражене почуття підтримки зафіксовано серед учасників із неповних сімей або тих, хто має конфліктні стосунки з однолітками.

Виявлено певні гендерні відмінності: дівчата частіше повідомляють про емоційний аспект самотності, тоді як хлопці - про труднощі у соціальній комунікації та виявленні почуттів. Це підтверджує різну чутливість до міжособистісних ситуацій і специфіку форм емоційного реагування.

Узагальнення результатів дозволяє зробити такі висновки:

1. Самотність у підлітковому віці є результатом поєднання особистісних і соціальних чинників, що взаємодіють через систему міжособистісних стосунків.

2. Гармонійні, довірливі стосунки з ровесниками та дорослими знижують ризик емоційної ізоляції, тоді як конфліктні чи поверхові - його підвищують.

3. Високий рівень емоційного інтелекту, емпатії та комунікативних умінь є захисним чинником, що пом'якшує переживання самотності.

4. Наявність хоча б однієї стабільної дружби або довірливого зв'язку з дорослим істотно зменшує рівень суб'єктивного відчуття самотності.

Практичне значення результатів полягає в можливості їх використання для організації психологічної підтримки підлітків у навчальних закладах. Отримані дані можуть стати основою для розробки тренінгів з розвитку комунікативних навичок, емоційної компетентності, навичок конструктивного вирішення конфліктів та взаємної підтримки у шкільних колективах. Рекомендується запровадження психоедукаційних програм, які формують у підлітків здатність до емпатії, толерантності, поваги до індивідуальних відмінностей і вміння надавати допомогу іншим.

Таким чином, результати дослідження підтверджують гіпотезу про те, що міжособистісні стосунки визначають рівень самотності у підлітковому віці. Їх якість є показником психологічного благополуччя, що впливає на самооцінку, емоційну стабільність та соціальну адаптацію. Подальші дослідження доцільно спрямувати на розширення вибірки, аналіз впливу цифрового середовища на формування самотності та апробацію програм розвитку емоційної культури серед підлітків.

Отже, гармонійні міжособистісні стосунки, довіра, емоційна підтримка й емпатія виступають ключовими умовами зниження рівня самотності та забезпечення психологічного здоров'я підлітків, а створення сприятливого

соціально-психологічного клімату в освітньому середовищі є важливою умовою формування зрілої, соціально активної особистості.