

УДК 37.015.3:159.922.7:177.82:042.3:005.334(045)

Железнякова Ю. В.

старший викладач кафедри практичної психології
Класичного приватного університету
e-mail: jk99799@yandex.ru
ORCID ID0000–0001–7252–8590

НЕОБХІДНІСТЬ КОРЕКЦІЇ ВПЛИВУ НЕГАТИВНОГО ПРОЯВУ ПОЧУТТЯ САМОТНОСТІ НА ФОРМУВАННЯ АДИКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ

В статті обґрунтовується необхідність зниження негативного прояву суб'єктивного почуття самотності у ранньому підлітковому віці у світлі вимог, передбачених законом України «Про освіту»; розкривається значення суб'єктивного почуття самотності підлітків у формуванні адиктивної поведінки.

Ключові слова: самотність, адиктивна поведінка, підліток, свідомість, відчуження, корекція.

Постановка проблеми. Наукова проблема полягає у тому, що у дослідженнях немає чіткого розуміння наявності залежності адиктивної поведінки від суб'єктивного почуття самотності, та можливості діагностування та корекції даного феномену у ранньому підлітковому віці.

Мета статті. Перевірка припущення, що зниження рівня суб'єктивного почуття самотності повинно привести до зниження рівня адиктивної поведінки.

Результати дослідження. Поліпшення становища дітей у суспільстві, створення сприятливих умов для їх життєдіяльності, навчання, розвитку та соціального захисту — ключова мета національного розвитку, обов'язкова умова прогресу демократичного суспільства. В той же час реальне становище дітей визначається конкретними можливостями країни, рівнем її економічного розвитку, рядом інших об'єктивних і суб'єктивних факторів.

У зв'язку з перетвореннями, які відбуваються в українському суспільстві, перед психологією постає ряд нових задач, пов'язаних з осмисленням проблеми підлітка в умовах соціально-економічної і політичної нестабільності. Актуалізується інтерес до психологічних і психолого-педагогічних проблем, які знаходяться на периферії наукового аналізу. Однією з таких проблем є проблема психологічних відхилень та корекційно-виховної діяльності негативного впливу почуття самотності на формування адиктивної поведінки підлітків.

Комплексне вивчення суб'єктивного почуття самотності як фактора адиктивного поведінки стає актуальним у зв'язку з помітним зростанням за останні десятиліття кількості дітей з адиктивною поведінкою. Незважаючи на те, що існує достатня кількість досліджень психічного розвитку підлітків, особливості емоційної сфери раннього підліткового віку,

зокрема прояву у них стану самотності, вивчені недостатньо. У численних дослідженнях з проблеми самотності цей стан розглядається як ресурс розвитку особистості, а також як детермінанта деформування особистості, яка утруднює входження підлітка в широкий контекст соціальних відносин і ускладнює його успішну інтеграцію в соціум (О. Б. Долгінова, В. С. Кон, А. Р. Наумова, Н. Перешина).

Незважаючи на те, що проблема вивчення самотності в підлітковому віці поставлена в роботах багатьох психологів, спостерігається явний дефіцит досліджень, які розкривають феноменологію підліткових переживань самотності. Теоретичний аналіз показує, що самотність — це складний, багатоаспектний феномен, який позначає зовсім різні явища: стан вимушеної фізичної або соціальної ізоляції, стан душевної і духовної ізоляції, добровільне усамітнення, відокремлення, обмеження «зовнішніх» зв'язків і контактів. Відсутність чіткої термінології, яка визначає самотність, призводить до підміни понять. Усамітнення, відчуження, ізоляція — поняття, які близькі до поняття почуття самотності. Вони позначають умови, джерела, наслідки, прояви почуття самотності, але не саме по собі суб'єктивне почуття самотності. Крім того, зміст цих понять досить неоднорідний, оскільки включає в себе дуже різні, а часом і полярні модули людського буття.

В. Кон розглядає самотність підлітка як нормальний стан, який властивий підлітковому віку [2]. Однак багато дослідників вказують на негативні наслідки суб'єктивного почуття самотності в пубертатний період — загострені переживання самотності характерні для особистостей з адиктивною поведінкою. В даний час кількість підліткових адикцій зростає. Тому особливої актуальності набувають роботи, які присвячені вивченню впливу негативних проявів почуття самотності на розвиток особистості підлітка і створення психолого-педагогічної системи профілактики негативних емоційних станів.

Корекція поведінки особистості є напрямом психолого-педагогічного впливу. Це специфічний спосіб входження в особистісний простір для мінімізації (усунення) негативної адаптації та стимулювання позитивної адаптації особистості в мінливих ситуаціях. Мета корекції поведінки особистості, яка переживає себе як самотню, полягає в ослабленні або усуненні тих форм поведінки, які перешкоджають адаптації [2].

Відмінною особливістю психолого-педагогічної інтервенції в цілому є бажання змін з боку самої особистості, її готовність до співпраці з психологом. Основна складність роботи корекції поведінки особистості полягає в тому, що як правило на перших етапах психологічної допомоги людина чинить опір змінам, незважаючи на виражені негативні наслідки своєї поведінки.

Таким чином, програма психолого-педагогічної корекції почуття самотності спрямована, головним чином, на руйнування певних установок, уявлень, цінностей, мотивів, стереотипів поведінки і формування нових з метою досягнення позитивної самореалізації особистості у суспільстві [1].

У зв'язку з цим метою нашого дослідження була розробка, апробація та визначення ефективності психолого-педагогічної технології корекції впли-

ву негативного прояву суб'єктивного почуття самотності на формування адиктивної поведінки.

Аналіз результатів констатуючого експерименту дозволяє зробити ряд висновків. Почуття самотності проявляються в когнітивному і поведінковому компонентах в структурі самотності. На когнітивному рівні специфіка проявлення почуття самотності виражається у його розумінні підлітками як стану соціальної депривації і виключно як негативного явища. На поведінковому рівні відзначається недорозвинення комунікативної сфери у підлітків, яке виражається в труднощах при встановленні дружніх відносин. Психологічний механізм, який викликає суб'єктивне почуття самотності у підлітків, зумовлений: по-перше, емоційною депривацією, яка виражається в недостатній можливості для встановлення близьких емоційних відносин з якою-небудь особою, емоційна холодність батьків, відкидання з боку однолітків; по-друге, недорозвиненням комунікативної сфери.

З урахуванням теоретичних даних, загальнодидактичних принципів і результатів констатуючого експерименту розроблена психолого-педагогічна технологія корекції впливу негативного прояву суб'єктивного почуття самотності як чинника адиктивної поведінки, що включає в себе підготовчий, діагностичний, прогностичний, формуючий, контрольньо-аналітичний етапи.

На підготовчому етапі даної технології здійснювався аналіз освітнього середовища випробовуваних, підбирався оптимальний час для обстеження підлітків і організації занять, встановлювався контакт з підлітками, проводилися бесіди з класними керівниками, психологами освітніх установ.

На діагностичному етапі здійснювалося психолого-педагогічне обстеження підлітків.

На прогностичному етапі прогнозувався імовірний результат психологічної роботи, проектувалася психологічна програма з профілактики деструктивного переживання суб'єктивного почуття самотності у підлітків.

На формуючому етапі реалізовувалася психологічна програма профілактики деструктивного переживання почуття самотності у підлітків.

Мета програми — профілактика деструктивного переживання суб'єктивного почуття самотності як чинника адиктивної поведінки у підлітків.

Програма профілактики деструктивного переживання почуття самотності у підлітків складена на основі психологічних програм і тренінгів Л. Ф. Анн, К. Фоппеля, Н. Хряцова [3; 6].

Програма проводилася на базі середніх освітніх установ з різною періодичністю: 1 раз в тиждень, 1 раз у 2 тижні, 1 раз в 1 місяць, тривалість занять — 45 хвилин.

Вік 11 та 12 років був обраний, з одного боку, як найбільш небезпечний для виникнення і закріплення негативних життєвих формул і патернів поведінки, з іншого, як найзручніший для проведення корекційної програми, оскільки цей вік знаходиться на стику двох різних періодів розвитку: середнього дитинства і підліткового віку.

На контрольньо-аналітичному етапі аналізувалися результати формуючого експерименту, формулювалися загальні висновки. Ефективність ко-

рекційних занять відстежувалася за результатами діагностики підлітків на початок і кінець навчального року. Критеріями оцінки ефективності психолого-педагогічної технології були зміна рівня суб'єктивного почуття самотності (зниження рівня), зниження рівня адикції.

На початку проведення корекційної програми був проведений констатуючий експеримент, який допоміг визначити кількість підлітків, які відчують себе самотніми (див. табл. 1).

Таблиця 1

Данні констатуючого експерименту

Критерії	Рівень	Хлопчики (%)	Дівчатка (%)
Почуття самотності	Високий	7	3
	Середній	41	32
	Низький	52	65
Адиктивність у підлітків з почуттям самотності	Високий	31	15
	Середній	69	77
	Низький	0	8
Адиктивність у підлітків без почуття самотності	Високий	0	20
	Середній	78	16
	Низький	22	64

Як видно з таблиці, кількість підлітків з адиктивною поведінкою вище серед тих, хто відчуває суб'єктивне почуття самотності. У підлітків з високим і середнім рівнем почуття самотності спостерігаються тільки високі та середні показники адиктивності. У підлітків з низьким рівнем суб'єктивного почуття самотності адиктивність присутня тільки на середньому та низькому рівнях.

Суб'єктивне почуття самотності характеризує ступінь внутрішньої і зовнішньої ізоляції. Д. Раселом було встановлено, що низький рівень суб'єктивного почуття самотності вказує на наявність спільних інтересів з тими, хто оточує (наприклад, однолітками), наявність знайомих, друзів, відсутність переживання суб'єктивного почуття самотності, незалежність у соціальних контактах, здатність самостійно приймати рішення і брати за них відповідальність, задоволення від своєї поведінки, від самого себе, впевненість в собі, найчастіше позитивне ставлення до самотності.

Середній рівень суб'єктивного почуття самотності вказує на переживання самотності інколи, за певних, імовірно, кризових або критичних обставин, внутрішнє осмислення себе, наявність друзів, незадоволення якістю соціальних контактів, неглибоке переживання можливої самотності, притаманне як негативне, так і позитивне ставлення до самотності і усамітнення, демонстрація проміжних характеристик високого та низького рівня суб'єктивного почуття самотності.

Особистості з високим рівнем почуття самотності впадають в цей стан часто та гостро. Високий рівень вказує на ускладнення навичок відкритого спілкування, відчуття труднощів у встановленні соціальних контактів, відсутність близьких відносин, відчуженість, залежність від зовнішньої

оцінки, уникнення відповідальності, негативне уявлення про самотність та усамітнення, невизначеність власного ставлення до проблем, ситуацій, людей, світу, незадоволеність соціальними контактами, негативне ставлення до життя [5; 7].

Факторний аналіз у нашому дослідженні виділив 6 факторів суб'єктивного почуття самотності раннього підліткового віку: соціальна безпорадність, відкидання, неприйняття, комунікативні бар'єри, відсутність емоційно близьких відносин, відсутність поділу цінностей та інтересів. Суттєвих відмінностей між результатами факторного аналізу в нашому дослідженні і положеннями Д. Расела не спостерігається. Можна припустити, що суб'єктивне почуття самотності має такі характеристики, на які вік респондентів не має впливу.

Фактори суб'єктивного почуття самотності раннього підліткового віку можна сформулювати у дві групи: фактори, пов'язані з проблемою комунікації (комунікативні бар'єри, нерозділені цінності і переконання, соціальна безпорадність) і проблемою сенситивності (відсутність емоційно близьких відносин, відкидання, неприйняття).

Таким чином, ґрунтуючись на отриманих теоретичних та практичних даних, ми розробили корекційну програму. Структура корекційної програми складається з трьох блоків, кожен з яких спрямований на вирішення певних завдань, які в комплексі спрямовані на зниження рівня суб'єктивного почуття самотності у підлітків і, як наслідок, адиктивної поведінки.

1-й блок складається з релаксаційних вправ. Як відомо, емоції і почуття погано піддаються вольовій регуляції, але можна обмежити форму прояву негативних емоцій. Важливо навчити відчувати свої емоції, керувати своєю поведінкою, відчувати своє тіло. З допомогою релаксаційних вправ створюється позитивний емоційний настрій, усувається замкнутість, знімається втома. З їх допомогою у підлітків поліпшуються навички концентрації, відновлюється психоемоційна рівновага; збуджені, неспокійні й тривожні підлітки поступово стають більш врівноваженими, уважними і терплячими. Загальмовані, скуті, мляві і боязкі підлітки набувають впевненості, бадьорості, свободи у вираженні своїх почуттів та думок.

Вправи спрямовані на зняття напруги і тривоги, навчання навичкам саморегуляції. Включають в себе методики релаксації, дихальної саморегуляції та роботи з тілесними відчуттями для нейтралізації негативних емоцій і негативного досвіду. Теоретичною основою проведених вправ є розгляд змінених станів свідомості як природних станів нервової системи людини, які пов'язані з фізіологічною віковою регресією динамічної перебудови функціональної асиметрії півкуль головного мозку [4].

2-й блок вправ спрямований на розвиток сенситивності. Всі вправи, які увійшли в цей блок, умовно об'єднані в два розділи:

1. Вправи, спрямовані на розвиток спостережницької сенситивності.
2. Вправи, спрямовані на розвиток здатності розуміння станів, властивостей, якостей і відносин людей.

Даний блок спрямований на розвиток можливості розпізнавати, запам'ятовувати, розуміти, аналізувати широкий спектр сигналів, які надходять

від інших людей. Відсутність або обмеження таких здібностей не дозволяє до кінця соціалізуватися в суспільстві і підвищує рівень виникнення почуття самотності, відчуження, неприйняття.

3-й блок, завершальний, спрямований на розвиток навичок спілкування. В цьому блоку вправи дають можливість тренування тих чи інших прийомів, способів спілкування, елементів поведінки, які в подальшому можуть бути включені в цілісну дію. Містить вправи на встановлення контакту в спілкуванні, розуміння свого стану і його презентації, а також розуміння стану інших людей, співпереживання, отримання зворотного зв'язку. Позитивний зворотний зв'язок є хорошим засобом не тільки підвищення самооцінки, але і створення позитивного емоційного фону в групі та покращення відносин серед підлітків [3].

Для підтвердження ефективності програми були створені контрольна та експериментальна вибірки, до яких входили діти з трьома рівнями суб'єктивного почуття самотності. Вибірки виключно з дітей з високим і середнім рівнем суб'єктивного почуття самотності і високими показниками адиктивної поведінки не компонували, тому що вважаємо, що підлітки з низькими показниками рівня суб'єктивного почуття самотності та адикції є ресурсними для інших підлітків. Включення таких підлітків до корекційної програми повинно, на нашу думку, підвищити ефективність корекційної програми та згуртувати класи, а не розділити їх за критерієм проходження програми. В контрольній групі підлітки не відвідували заняття психолога, спрямовані на корекцію почуття самотності. Після закінчення занять з описаної програми в експериментальній групі була проведена діагностика на виході. Результати діагностики контрольної групи по закінченню занять були порівняні з результатами діагностики в експериментальній групі.

Діагностика проводилася за допомогою таких методик, як методика діагностики рівня суб'єктивного почуття самотності Д. Рассела і М. Фергюсона, тест на залежність Р. Лозової. Дані методик показали, що зниження рівня суб'єктивного почуття самотності веде до зниження рівня адикції.

Контрольна діагностика, проведена через один рік, тобто після закінчення реалізації програми, показала позитивну динаміку за результатами методик у підлітків. Як видно з таблиці 2, в контрольній групі протягом навчального року показники суб'єктивного почуття самотності і адиктивної поведінки у підлітків підвищилися. На цьому тлі показники при роботі з підлітками один раз в місяць виглядають оптимістично, оскільки показують зупинку подальшого розвитку почуття самотності і адиктивності підлітків.

Корекції краще піддаються дівчатка, швидше за все це пов'язано з природною здатністю і потребою до емоційного розкриття.

В цілому у випробовуваних відзначалися активність, прагнення до спілкування, самоствердження, оптимістичний настрій. Знизився рівень самотності і рівень адиктивності. У багатьох підлітків сформувався уявлення про стан самотності, вони змінили своє ставлення до цього стану, усвідомили не тільки негативні, але і позитивні сторони самотності, навчилися ефективно його використовувати. У більшості відзначалася емоційна

Таблиця 2

Данні формуючого експерименту

Критерії	Рівень	1 раз в тиждень (%)		1 раз в 2 тижні (%)		1 раз у місяць (%)		Контр. група (%)	
		Хл.	Дів.	Хл.	Дів.	Хл.	Дів.	Хл.	Дів.
Почуття самотності	Високий	5	2	7	3	7	3	9	4
	Середній	25	18	34	26	41	32	44	35
	Низький	70	80	59	71	52	65	47	61
Адиктивність у підлітків з почуттям самотності	Високий	21	10	28	14	31	15	36	17
	Середній	46	49	61	67	69	77	71	78
	Низький	33	41	11	19	0	8	0	5
Адиктивність у підлітків без почуття самотності	Високий	0	17	0	18	0	20	4	23
	Середній	62	13	71	14	78	16	81	17
	Низький	38	70	29	68	22	64	15	60

стабільність, врівноваженість, чуйність. Відбулися у них також зміни в сфері спілкування і поведінки, підвищився рівень комунікативних схильностей, розвилися навички міжособистісної взаємодії. Результати формуального експерименту свідчать про ефективність розробленої психолого-педагогічної корекційної програми.

Істотне значення для досягнення запланованого ефекту має інтенсивність корекційних заходів. Інтенсивність корекційної програми визначається не тільки тривалістю часу занять, але і насиченістю їх змісту, різноманітністю використовуваних ігор, вправ, методів, технік, а також мірою активної участі в заняттях самих підлітків.

На успішність корекційної роботи впливає пролонгованість корекційного впливу. Навіть після завершення корекційної роботи бажані контакти з підлітками з метою з'ясування особливостей поведінки, збереження колишніх або виникнення нових проблем у спілкуванні, поведінці та розвитку. Бажано здійснювати контроль та нагляд кожного випадку хоча б протягом 1–2 місяців після завершення корекційних заходів.

Ефективність корекційної програми істотно залежить від часу здійснення впливу. Чим раніше виявлені відхилення і порушення в розвитку, чим раніше розпочата корекційна робота, тим більша ймовірність успішного вирішення труднощів розвитку.

Від якості і своєчасності використання цих підходів, заснованих на головних принципах психології і педагогіки, буде залежати ефективність корекційної та виховної діяльності психологів, соціальних педагогів.

Розроблена корекційна програма дозволяє вирішувати питання, пов'язані з корекцією й розвитком особистості, а також будувати інноваційні програми і проекти, спрямовані на вирішення проблем адаптації, соціалізації сучасних підлітків.

Висновки та перспективи подальшого дослідження. Таким чином, на першому етапі було проведено ряд психодіагностичних методик, спрямованих на виявлення рівня суб'єктивного почуття самотності, адиктивної поведінки, з метою виявлення впливу почуття самотності на формування

адиктивної поведінки. Внаслідок чого були сформовані дві групи: експериментальна і контрольна.

Після проведеної психокорекційної роботи була здійснена вторинна діагностика в експериментальній групі підлітків, яка показала якісне підвищення результатів. У порівняльному аналізі результатів первинного і вторинного психодіагностичного дослідження ми спостерігаємо зниження рівня самотності у підлітків, а також зниження адиктивності.

Список використаних джерел і літератури

1. Зарицька В. В. Необхідність розвитку емоційного інтелекту особистості в процесі її підготовки до професійної діяльності / В. В. Зарицька // Вісник Одеського національного університету. Серія: Психологія. — 2010. — Т. 15, вип. 16. — С. 13–24.
2. Клейберг Ю. А., Кокорева Л. А. Социально-психологическая адаптация личности девиантного подростка: Учеб. пос.: В 2 кн. — Ульяновск: УлГУ, 2003.
3. Психогимнастика в тренинге / Под редакцией Н. Ю. Хряцовой. — СПб.: Речь; Институт тренинга, 2006. — 256 с.
4. Сандомирский С. Е. Как справиться со стрессом: простые рецепты, или дорога в детство. — 2-е изд., испр., и дополн. — Воронеж: МОДЭК, 2000. — 176 с.
5. Рассел Д. Измерение одиночества // Лабиринты одиночества: сб. науч. тр. — М.: Прогресс, 1989. — 624 с.
6. Фопель К. Психологические группы. — М. : Генезис, 2004. — 256 с.
7. Никоненко Ю. В. Дослідження особливостей стану самотності у респондентів підліткового віку // Народна освіта. — 2014. — № 1. — http://narodnaosvita.kiev.ua/?page_id=2235

References

1. Zaryts'ka V. V. Neobkhdnist' rozvytku emotsijnoho intelektu osobystosti v protsesi ii pidhovtovky do profesijnoi diial'nosti / V. V. Zaryts'ka // Visnyk Odes'koho natsional'noho univertsytetu. Serii: Psykholohiia. — 2010. — T. 15, vyp. 16. — S. 13–24.
2. Klejberg Y U. A., Kokoreva L. A. Sotsial'no-psikhologicheskaya adaptatsiya lichnosti deviantnogo podrostka: Ucheb, pos.: V 2 kn. — Ul'yanovsk: UIGU, 2003.
3. Psikhogimnastika v treninge / Pod redaktsiej N. YU. Khryashhevoj. — SPb.: Rech'; Institut treninga, 2006. — 256 s.
4. Sandomirskij S. E. Kak spravit'sya so stressom: prostye retsepty, ili doroga v detstvo. — 2-e izd., ispr., i dopoln. — Voronezh: MODEHK, 2000. — 176 s.
5. Rassel D. Izmerenie odinochestva // Labirinty odinochestva: sb. nauch.tr. — M.: Progress, 1989. — 624 s.
6. Fopel' K. Psikhologicheskie grupy. — M. : Genezis, 2004. — 256 s.
7. Nykonenko Yu. V. Doslidzhennia osoblyvostej stanu samotnosti u respondentiv pidlitkovoho viku // Narodna osvita. — 2014. — № 1. — http://narodnaosvita.kiev.ua/?page_id=2235

Железнякова Ю. В.

старший преподаватель кафедры практической психологии
Классического частного университета

**НЕОБХОДИМОСТЬ КОРРЕКЦИИ ВЛИЯНИЯ НЕГАТИВНОГО
ПРОЯВЛЕНИЯ ЧУВСТВА ОДИНОЧЕСТВА НА ФОРМИРОВАНИЕ
АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ**

Резюме

В статье обосновывается необходимость снижения негативного проявления субъективного чувства одиночества в раннем подростковом возрасте в свете требований, предусмотренных законом Украины «Об образовании»; раскрывается значение субъективного чувства одиночества подростков в формировании аддиктивного поведения.

Ключевые слова: одиночество, аддиктивное поведение, подросток, сознание, отчуждение, коррекция.

Zheleznyakova Y. V.

senior lecturer the Department of the scientific psiholog
Classical private University

**THE NEED FOR CORRECTING NEGATIVE IMPACT OF LONELINESS
ON THE FORMATION OF ADDIKTIVE BEHAVIOR AMONG
ADOLESCENTS**

Abstract

The problem of studying subjective feelings of loneliness in adolescence poorly studied; there is a clear shortage of studies that reveal the phenomenology of adolescent experiences of loneliness.

In this paper reviewed the need to correct the negative effects of loneliness as a factor of addictive behavior in adolescents, which is to weaken or eliminate those behaviors that hinder successful social adaptation.

Proved what destruction of certain plants, ideas, values, motivations, stereotypes of behavior and the formation the new one in order to achieve positive self-identity in society is the basis for a successful program of psycho-pedagogical correction of the negative effects of loneliness as a factor of addictive behavior.

Prevention program destructive experience loneliness in adolescents are based on the psychological training programs of L. F. Anne, K. Foppel, N. Hryaschova.

The article reviews the results of the first and second phase of the study.

The first phase includes a series of psychodiagnostic methods aimed at identifying the level of subjective feelings of loneliness, addictive behavior in order to identify the impact of loneliness on the formation of addictive behavior.

The second stage is the results of secondary diagnosis in the experimental group of teens after correctional program.

The comparative analysis of primary and secondary psychodiagnostic research. For a comparative analysis be presented reducing loneliness in adolescents, as well as reducing of addictive behavior.

Key words: loneliness, addictive behavior, adolescent, consciousness, alienation, correction.

Стаття надійшла до редакції 25.02.2015